Уроки шеф-повара

ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

От ведущих ТВ-программы
«Спросите повара»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Мамам хорошо известно, что еда для малыша – очень важное занятие, которое можно и нужно сделать увлекательным. Детская кулинария – это иногда сложно, но интересно, это метод проб и ошибок, зато и результат радует, если ребенок с аппетитом ест то, что с любовью приготовила для него мама. Рецепты лучших московских поваров, рассчитанные на самых маленьких и отвечающие современным требованиям диетологии, помогут в решении такой важнейшей задачи, как организация правильного детского питания.

- Готовим для детей
  - ○
  - ○
  - ○ Авторы рецептов
  - ○ Блюда для завтрака
    - ■
    - ■ Канапе «Божья Коровка» с сыром и зеленью
    - ■ Брускетта из огурца с яичным паштетом
    - ■ Мини-бургеры с куриной котлеткой и картофелем фри
    - ■ Любимый сэндвич Элвиса Пресли в детстве
    - ■ Банановый завтрак
    - ■ Теплый сэндвич с вареньем
    - ■ Роллы из омлета с сыром и ветчиной
    - ■ Яичница в хлебе
    - ■ Омлет с кабачками
    - ■ Омлет с мини-моцареллой и помидорами черри
    - ■ Омлет со сладким перцем и стручковой фасолью
    - ■ Фасоль, запеченная с овощами и яйцом
    - ■ Конвертики из лаваша с омлетом
    - ■ Сырные палочки с соусом тартар
    - ■ Колобки из сыра в хрустящей корочке с соусом коктейль
    - ■ Сырники, фаршированные курагой и черносливом
    - ■ Сырники с бананами, курагой и персиковым соусом
    - ■ Домашние сырники с медом и грецким орехом
    - ■ Творожная запеканка с фруктами и персиковым вареньем
    - ■ Творожный крем с овсяными хлопьями

- Супы
  -
  - Суп «Молочные реки»
  - Овощной суп с цветной капустой
  - Овощной крем-суп
  - Овощной суп с лапшой
  - Тыквенный суп
  - Суп из шпината «Морячок Папай»
  - Суп-крем из кабачков
  - Кукурузный суп с фрикадельками
  - Овощной суп с мини-фрикадельками
  - Суп «Золотой теленок»
  - Сырный суп с фрикадельками из кролика
  - Сырный суп с курочкой
  - Суп-пюре из куриного филе и цветной капусты с гренками
  - Суп-пюре из персиков и абрикосов с лесными ягодами
  - Летний суп-пюре из арбуза с сорбетом из лайма
- Овощи
  -
  - Овощные палочки с сырным кремом
  - Фаршированные помидоры «Божья коровка»
  - Салат из красной капусты
  - Салат из запеченной с яблоком тыквы
  - Салат из моркови с творогом и изюмом
  - Овощной салат с моцареллой
  - Свекла с сырно-грибным соусом
  - Молодая морковь со сметанным кремом «от Братца Кролика»
  - Морковные котлетки «Багз Банни»
  - Толченый картофель с овощами
  - Картофельная запеканка детская
  - Картофельные шарики «Колобок» с грибным соусом
  - Картофельные крокеты с соусом тартар
  - Вареники с картофелем
  - Спринг-ролл с овощами
- Мясо и птица
  -
  - Баранина с помидорами
  - Голубцы с говядиной
  - Запеченные помидоры с телячьим фаршем «А я томат!»

- Паровые котлетки с овощами «Крестики-нолики»
- Мясные ежики в савойской капусте со сметанным соусом
- Оладушки из говяжьей печени
- Паровые котлеты из кролика с грибным соусом и салатом
- Паштет из печени кролика с брусничным вареньем
- Куриный паштет
- Мусс из курицы с тостами
- Куриные шарики с кунжутом
- Куриные котлетки с гречкой «Кукареку»
- Куриные котлетки на шпажках
- Куриные котлетки с медальонами из картофеля
- Перец, фаршированный куриной печенью
- Рагу из индейки «Жар-птица»
- Запеканка из индейки с кабачками
- Наггетсы из индейки с сырным соусом

○ Рыба и морепродукты

-
- Яйца, фаршированные сайрой
- Суфле из лосося
- Рыбный паштет
- Паровое филе «Золотая рыбка» с картофельным пюре
- Судак, запеченный в конверте с овощами
- Филе судака со шпинатом на картофельном пюре
- Судак в сливочно-горчичном соусе
- Запеченные помидоры с крабом и сыром «Филадельфия»
- Креветки в сливочном соусе
- Тигровые креветки с мини-овощами в легком курином студне
- Мешочки с креветками и кенийской фасолью
- Хрустящие крабовые палочки

○ Паста и каши

-
- Запеканка из разноцветных макарон
- Паста «Азбука» с куриным филе
- Спагетти с сыром и куриным филе
- Манная каша
- Котлетки из гречки
- «Каша из топора» (пшенная с тыквой и медом)

- Пшенная каша с финиками
- Гурьевская каша с малиной, голубикой и орехами

- Выпечка и сладкое
  -
  - Мини-пицца с ветчиной «Солнышко»
  - Мини-пицца с осьминожками и помидорами черри
  - Слоеные пирожки с овощами, сыром и телятиной
  - Маффины с орехами и абрикосами
  - Банановый пирог
  - Вишневая шарлотка с мороженым
  - Тарталетки с творожным кремом и свежими ягодами
  - Медовое печенье
  - Фруктово-ягодное желе с мятой
  - Фруктовый салат в апельсине
  - Лукошко из дыни с ягодами и мороженым
  - Банановый мусс с тертым шоколадом
  - Яблочный пудинг с малиновым соусом
  - Грушевое суфле
  - Конвертики с ягодным соусом
  - Ванильный крем
  - Бабушкины вареники с вишней и ягодным киселем
  - Домашнее мороженое
- Напитки
  -
  - Ласси с лесными ягодами
  - Теплый вишневый кисель с ванильным пломбиром
  - Коктейль из персика и апельсина
  - Коктейль с клубникой и бананом
  - Коктейль с мороженым и тыквой
  - Коктейль абрикосовый

Готовим для детей
Уроки шеф-повара

© ООО «Шефик», 2012
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2012

* * *

У вас появился малыш, и это – настоящее счастье. Первый год жизни он питался маминым молоком или искусственными смесями под наблюдением врача, затем настало время приучать его к другой пище. Сначала это протертые пюре, кашки и соки, потом все более сложные и разнообразные блюда… В возрасте 5 лет ребенок, по сути, переходит на то же питание, что и взрослые, за исключением острых, жареных, соленых и жирных блюд. Однако лучше продолжать готовить для него отдельно, чтобы его питание оставалось полезным и вкусным. В этой книге в основном приведены рецепты для детей 3–5 лет и старше, но многие из них можно адаптировать и для самых маленьких: просто исключите те продукты, которые пока нельзя давать вашему ребенку, и приготовьте блюдо попроще.

Мамам хорошо известно, что еда для малыша – очень важное занятие, которое можно и нужно сделать увлекательным. Здесь большую роль играет разнообразие – любой устанет от одних и тех же, изо дня в день повторяющихся продуктов и блюд, а уж тем более ребенок! Пробовать новые рецепты, использовать разные варианты ингредиентов для одних и тех же кушаний, вводить понемногу ароматные травы и приправы – вот способ сделать процесс еды более приятным для малыша. Не понравилось то, что приготовила мама в качестве эксперимента? Пробуйте блюдо сами, попытайтесь понять, что вызвало неприятие. Слишком пресно? Слишком кисло? Комочки?.. Причины могут быть разными. Не нужно вычеркивать блюдо из будущего меню, если в первый раз оно не понравилось. Детская кулинария – это сложно, но увлекательно, это метод проб и ошибок, зато и результат очень радует, если ребенок с аппетитом ест то, что с любовью приготовила для него мама.

Готовя для ребенка, помните о том, что интересно и с фантазией оформленные блюда он будет пробовать и есть с

гораздо бóльшим энтузиазмом. В нашей книге вы найдете множество примеров оригинального оформления блюд – используйте эти идеи и экспериментируйте сами, ведь это так увлекательно! Когда ваш малыш подрастет достаточно, чтобы помогать на кухне, доверьте ему самые простые операции – взболтать яйцо, насыпать муку в миску, слепить котлетку… Поверьте, он будет увлечен, с удовольствием поможет вам приготовить обед, а потом с отличным аппетитом съест то, к чему сам приложил руку! Главное, следить, чтобы малыш не трогал опасные предметы – ножи, вилки, открывалки, горячую посуду и т. п.

Существуют простые, но важные правила детской кулинарии. Примерно до 4 лет малышу нужно готовить еду в отдельной посуде. После приготовления тщательно ее мойте и вытирайте насухо. Время от времени детскую посуду желательно кипятить. Кроме того, посуду, в которой вы подаете еду малышу, нужно регулярно менять, это вызовет интерес к еде и повысит аппетит ребенка. Даже если ваш малыш еще не научился кушать с помощью ложки, кладите ее рядом с тарелочкой. Пусть держит ее в руках, пусть играет, пробует пользоваться – так он скорее приучится есть сам. Во время еды ничто не должно отвлекать ребенка, а приучить кушать его лучше в одно и то же время. Если ребенок проголодался между основными принятиями пищи, ему нужно дать перекусить, но важно, чтобы он сел за стол, на свое обычное место, и спокойно поел, а не перехватил что-то на бегу или в процессе игры.

В рецептах детского питания трудно рассчитать количество порций, так как их объем зависит и от возраста ребенка, и от его аппетита, поэтому мы указываем лишь калорийность блюд и время их приготовления, а количество порций вы сможете определить сами. Основная часть рецептов рассчитана приблизительно на 4 порции.

Авторы рецептов

Константин Ивлев

В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостаивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotissers, автор книги «Моя философия кухни».

Юрий Рожков

Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».

Сергей Болотов

Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве… Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИРа в командных и индивидуальных соревнованиях.

Антон Ершов

На разных позициях – от су-шефа до шеф-повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.

Вячеслав Казаков

Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).

Вячеслав Купцов

В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».

Илья Захаров

Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.

Марина Рябчикова

Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».

Анатолий Сон

Работал шеф-поваром в Bed café и сети кафе «Маленькая Япония», с 2008 г. – в лобби-баре «Пиано» (гостиница «Шератон»).

Марк Стаценко

Шеф-поваром работает с 2009 г.: сначала в ресторанах Blackberry café и «Курабье», а в настоящее время – в Cup & Cake. Участник российских и международных кулинарных конкурсов.

Андрей Тысячников

В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.

Андрей Шашков

В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

Блюда для завтрака

Для развития ребенка самое главное – правильно и полноценно питаться. Конечно, важно, что именно ест ребенок, какой набор витаминов, минералов, питательных веществ он получает. Но не менее важен и режим. Если малыша приучить кушать в одно и то же время, это пойдет на пользу его здоровью. Кроме того, помните, что в течение дня ребенку нужно готовить разные блюда из разных продуктов. Не следует давать дважды или трижды в день одни и те же мясо или курицу, малыш обязательно должен поесть и овощи, и фрукты, и молочные продукты…

Как и для взрослых, завтрак для ребенка – самая важная трапеза в течение дня. Именно во время завтрака он съедает четверть всего суточного рациона, а его организм заряжается энергией. Поэтому завтрак должен быть сытным и полноценным. Даже если малыш капризничает и отказывается кушать, проявите настойчивость: откладывать еду «на потом», считая, что малыш «еще не проснулся», неправильно.

Диетологи рекомендуют давать на завтрак большое количество углеводов – основного «топлива» для детского организма, а также белка – его главного «стройматериала». Важен и кальций – поэтому в блюдах для завтрака хорошо использовать молочные продукты. Если для самых маленьких подойдет каша, то детям постарше можно приготовить аппетитный бургер, омлет с той или иной начинкой, блюда из сыра и творога. Разнообразные варианты рецептов блюд, отлично подходящих для завтрака, собраны в этом разделе.

Канапе «Божья Коровка» с сыром и зеленью

Сыр фета – 100 г
Сливки 33 % – 100 г
Укроп – 30 г
Черный хлеб – 4 ломтика
Помидоры черри – 8 шт.
Маслины без косточек – 8 шт.

15 мин

198 ккал

Приготовить крем из сыра фета: сыр смешать со сливками и половиной измельченного укропа при помощи блендера до однородной консистенции.

Черный хлеб нарезать ломтиками толщиной 0,5 см, разрезать на четыре части, смазать кремом из сыра фета. Помидоры черри и маслины разрезать пополам и положить на смазанные сыром ломтики хлеба, придавая форму божьей коровки.

При помощи остатка сырного крема нанести белые точки на поверхность помидоров, придавая еще большее сходство с божьими коровками. Канапе украсить свежей зеленью укропа и выложить на тарелку.

Брускетта из огурца с яичным паштетом

Огурец длинноплодный – 1 шт.
Хлеб для тостов с отрубями – 6 ломтиков
Укроп – 10 г
Для паштета
Яйца – 3 шт.
Лук – 40 г
Сливочное масло – 50 г
Грецкие орехи – 50 г
Сметана – 50 г
Соль

30 мин

167 ккал

Приготовить паштет:

– Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить и натереть на мелкой терке.

– Лук нарезать мелкими кубиками и поджарить на сливочном масле.

– Очищенные грецкие орехи измельчить.

– Все посолить, перемешать и заправить сметаной.

Свежий огурец нарезать кружочками, ломтики хлеба подпечь на сковороде без масла (или запечь в тостере), разрезать на 4 части на ромбы.

Уложить на тосты сначала огурец, потом паштет, украсить укропом.

Подавать приготовленную брускетту необходимо сразу, чтобы хлеб оставался теплым и хрустящим.

Мини-бургеры с куриной котлеткой и картофелем фри

Булочки для бургеров с кунжутом – 4 шт.
Майонез – 60 г
Кетчуп – 60 г
Растительное масло для жарки
Для котлеток
Филе куриных грудок – 2 шт.
Филе куриных бедер – 300 г
Молотый кориандр – щепотка
Петрушка – 10 г
Сливки 33 % – 20 г
Соль, перец
Для начинки и гарнира
Помидоры – 3 шт.
Огурцы – 3 шт.
Салат айсберг – 1 кочан
Сыр мягкий – 200 г
Картофель – 800 г
Кетчуп – 200 г
Майонез – 150 г

35 мин

188 ккал

Небольшие кунжутные булочки разрезать пополам вдоль и слегка прогреть в духовке в течение 1–2 минут.

Приготовить котлетки. Куриное филе прокрутить в мясорубке. Посолить, поперчить, добавить немного молотого кориандра, рубленой петрушки и сливки. Фарш перемешать и убрать охлаждаться в холодильник. Затем из фарша сформировать биточки (можно с помощью кулинарных колец, если они есть) и обжарить на растительном масле с двух сторон. Довести до готовности в духовке.

Помидоры и огурцы нарезать ломтиками, салатные листья – соломкой, сыр – тонкими пластами.

На подготовленные булочки (только на нижнюю часть) нанести небольшое количество майонеза, сверху положить нарезанные соломкой листья салата, на них положить ломтики

огурцов и помидоров, затем куриные котлетки, на них сверху – небольшое количество кетчупа и накрыть верхней частью булочки. Чтобы она не падала, закрепить ее при помощи деревянной или пластиковой шпажки.

Параллельно пожарить в большом количестве разогретого растительного масла картофель фри. На тарелку положить готовый бургер, рядом выложить картофель фри и в соуснике дополнительно подать кетчуп. Можно украсить свежей зеленью.

Любимый сэндвич Элвиса Пресли в детстве

Хлеб для тостов с отрубями – 2 ломтика
Банан – 1 шт.
Инжир свежий – 1 шт.
Арахисовая шоколадная паста – 50 г

12 мин

179 ккал

Ломтики хлеба подпечь на сковородке без масла или подсушить в тостере. Бананы и инжир очистить и нарезать на кружочки.

Уложить ломтики фруктов между двумя тостами, смазанными арахисовой пастой.

Разрезать сэндвич на 4 части (на треугольники) и подать.

Банановый завтрак

Бананы – 4 шт.
Мед жидкий – 50 г
Орехи пекан – 60 г
Белый хлеб – 8 ломтиков
Яйца – 4 шт.
Молоко – 300 мл
Сливочное масло – 20 г

18 мин

158 ккал

Бананы очистить, нарезать кружочками, смешать с медом и измельченными орехами.

Разделить смесь между четырьмя кусочками хлеба, оставляя достаточно места до края, накрыть остальными кусочками хлеба.

Разогреть сковороду на среднем огне. Разбить яйца в миску, взбить с молоком.

Окунуть обе стороны приготовленных сэндвичей в яично-молочную смесь и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, перевернув один раз.

Посыпать сахарной пудрой и сразу подавать{ Желательно эти аппетитные и питательные сэндвичи подать с натуральным йогуртом.}.

Теплый сэндвич с вареньем

Варенье (клубничное или любое ягодное) – 60 г
Хлеб для тостов пшеничный – 4 ломтика
Яйца – 3 шт.
Растительное масло – 60 мл
Сахарная пудра – 10 г
Мята свежая – 5 г

10 мин

198 ккал

Намазать варенье на два ломтика хлеба, другими двумя накрыть – получится два сэндвича.

Обмакнуть сэндвичи во взбитые яйца и пожарить с двух сторон на растительном масле до золотистой корочки.

При подаче посыпать сахарной пудрой и украсить листочками мяты.

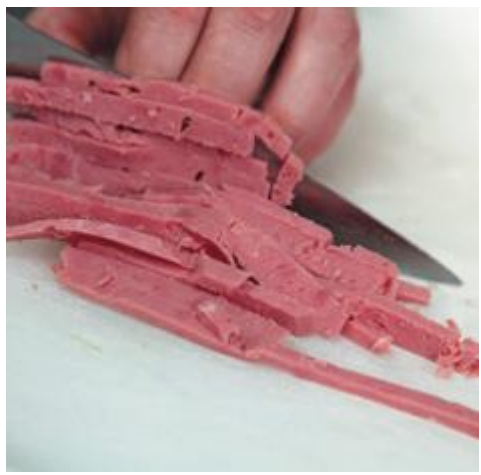
Роллы из омлета с сыром и ветчиной

Яйца – 6 шт.
Молоко – 300 мл
Растительное масло – 70 мл
Микс зелени – 10 г
Соль, перец
Для начинки
Ветчина – 250 г
Сыр эдам – 200 г
Огурец – 100 г
Сладкий перец – 70 г

25 мин

192 ккал

1 Хорошо взбить яйца с молоком до однородной массы, посолить, поперчить по вкусу. На разогретую сковороду с растительным маслом вылить тонким слоем часть приготовленной смеси. Обжарить с одной стороны, аккуратно перевернуть лопаткой и обжарить с другой стороны. Снять на тарелку. Поджарить еще 3 омлета.



2 Приготовить начинку: нарезать тонкой соломкой ветчину, сыр, огурец и сладкий перец.

3 Вложить в каждый приготовленный омлет начинку, аккуратно закрутить в рулет и скрепить шпажкой.

4 Разрезать рулет на части, выложить на тарелку и украсить зеленью.

Яичница в хлебе

Помидор – 1 шт.
Хлеб для тостов пшеничный – 4 ломтика
Сливочное масло – 20 г
Яйца – 4 шт.
Салат корн – 25 г
Оливковое масло – 35 мл
Бальзамический соус-крем – 10 мл
Соль

20 мин

228 ккал

Помидор обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена с жидкостью, мякоть нарезать мелкими брусочками.

Из ломтиков хлеба для тостов вырезать по кружочку в середине. На сливочном масле обжарить хлеб с двух сторон и аккуратно в середину влить по одному яйцу, уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить 3 минуты. Посолить по вкусу.

Смешать промытый корн с помидорами, заправить оливковым маслом. Выложить гренки с яйцом на блюдо, дополнить салатом, украсить листочками корна и бальзамическим соусом.

Омлет с кабачками

Лук – 10 г
Морковь – 10 г
Сливочное масло – 50 г
Кабачок – 60 г
Яйца – 3 шт.
Сливки 33 % – 50 г
Сыр гауда – 20 г
Микс зелени – 10 г
Соль

25 мин

210 ккал

Лук и морковь нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле. Кабачок нарезать крупными кубиками.

Яйца взбить со сливками, добавить тертый сыр и все овощи. Перемешать, посолить по вкусу, влить в тефлоновые формы и запечь при 180 °С в течение 10 минут.

При подаче украсить омлет зеленью.

Вместо кабачков для приготовления запеченного омлета можно использовать цукини, патиссоны или тыкву.

Омлет с мини-моцареллой и помидорами черри

Мини-моцарелла – 250 г
Помидоры черри – 150 г
Базилик – 15 г
Яйца – 8 шт.
Сливки – 100 мл
Сливочное масло – 20 г
Хлеб для тостов пшеничный – 4 ломтика
Оливковое масло – 50 мл
Укроп – 15 г
Соль, перец

15 мин

244 ккал

Мини-моцареллу и помидоры черри разрезать пополам. Листья базилика нарезать соломкой.

Яйца смешать со сливками, солью и перцем. На разогретую сковороду со сливочным маслом вылить яичную смесь, сверху выложить половинки помидоров и моцареллы, посыпать базиликом и поставить в духовку, нагретую до 180 °С, на 5–7 минут, до появления золотистой корочки.

Ломтики хлеба подсушить до хрустящего состояния в духовке или в тостере.

Готовый омлет выложить на тарелку, рядом положить тосты, сбрызнуть оливковым маслом и украсить свежим укропом.

Омлет со сладким перцем и стручковой фасолью

Сладкий перец красный – 1 шт.
Сладкий перец желтый – 1 шт.
Фасоль кенийская – 100 г
Яйца – 12 шт.
Молоко – 100 мл
Сливочное масло – 50 г
Соль, перец

12 мин

236 ккал

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками среднего размера. Стручки фасоли вымыть, отрезать кончики, мелко нарезать поперек.

Яйца взбить венчиком, добавить молоко, посолить и поперчить.

На сливочном масле слегка обжарить перец и фасоль, влить яичную смесь и жарить до готовности.

Фасоль, запеченная с овощами и яйцом

Стручковая фасоль – 200 г
Помидоры – 2 шт.
Сладкий перец – 1/2 шт.
Ветчина – 50 г
Молоко – 100 мл
Яйца – 4 шт.
Петрушка – 20 г
Сливочное масло для смазывания формы
Соль

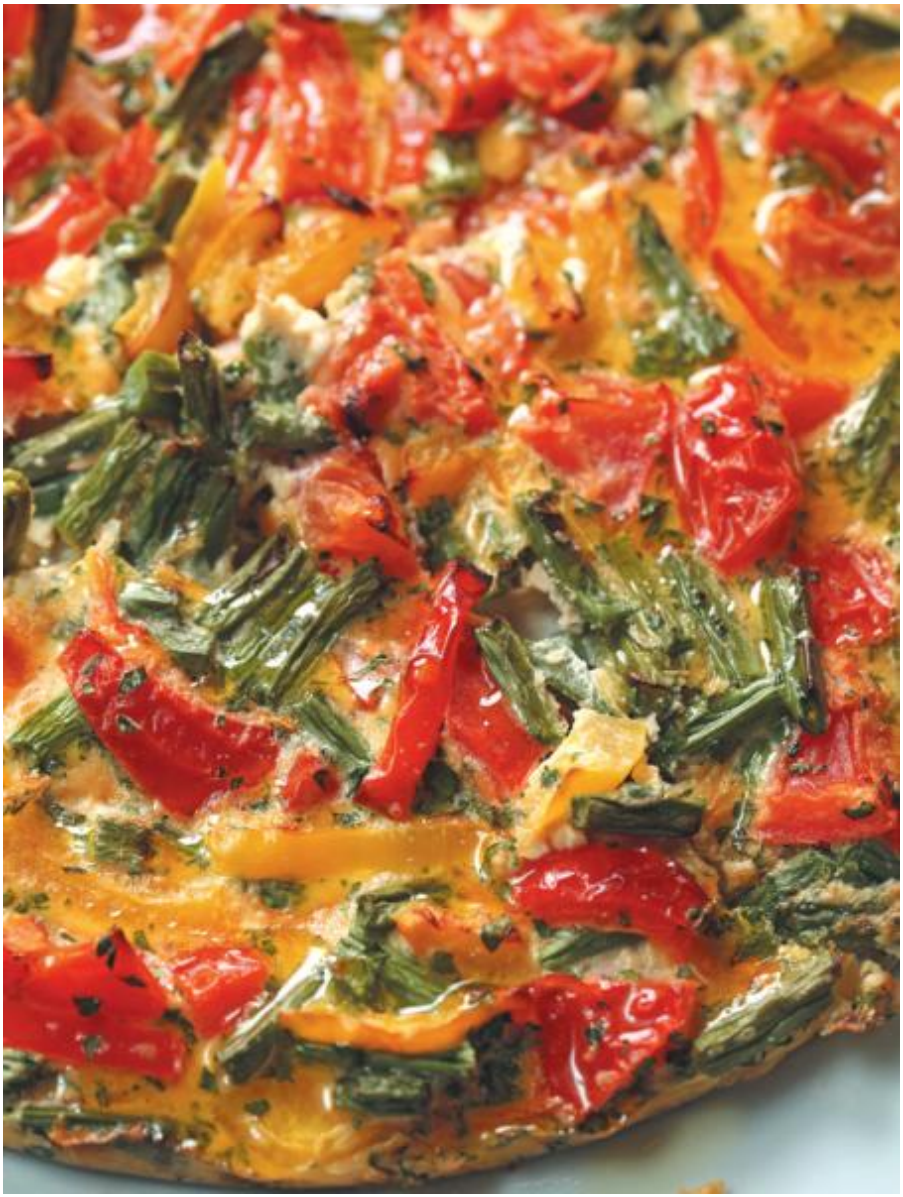
25 мин

186 ккал

Фасоль отварить в подсоленной воде в течение 5 минут (не переварить, фасоль должна оставаться изумрудно-зеленой). Промыть фасоль холодной водой, некрупно нарезать.

Помидоры и сладкий перец помыть, нарезать. Ветчину нарезать ломтиками.

Форму для запекания смазать сливочным маслом и выложить в нее сначала ломтики ветчины, затем фасоль, перец и помидоры. Сверху влить взбитые с молоком и солью яйца. Посыпать рубленой петрушкой. Запекать в духовке при 180 °С в течение 7–10 минут.



Конвертики из лаваша с омлетом

Лаваш тонкий – 4 листа
Яйца – 8 шт.
Помидоры – 250 г
Оливковое масло – 80 мл
Соль

15 мин

211 ккал

1 Помидоры нарезать на 8 кружков. Листы лаваша разрезать на 8 равных прямоугольников.

2 Яйца взбить, посолить. Поджарить омлет и разделить его тоже на 8 равных частей.

3 На край каждого куска лаваша выложить омлет и помидор, свернуть конвертиком.

4 Обжарить конвертики с двух сторон на сковороде с оливковым маслом.

Сырные палочки с соусом тартар

Сулугуни – 480 г
Яйца – 5 шт.
Мука – 100 г
Панировочные сухари – 600 г
Растительное масло для фритюра – 1,5 л
Зелень – 20 г
Соль
Для соуса тартар
Свежий огурец – 20 г
Маринованный огурец – 20 г
Яйцо – 1 шт.
Майонез – 100 г

15 мин

169 ккал

Приготовить соус тартар: свежие и маринованные огурцы и отварное яйцо очень мелко нарубить и перемешать с майонезом.

Сыр сулугуни нарезать на брусочки толщиной 1 см и длиной 6 см. Яйца смешать с мукой, посолить.

Опустить брусочки сыра в льезон, запанировать в сухарях, повторить еще раз. Пожарить во фритюре при температуре 150 °С.

Готовые сырные палочки выложить на тарелку в виде колодца и подать с соусом тартар.

Колобки из сыра в хрустящей корочке с соусом коктейль

Хлеб белый – 1 батон
Сыр твердый (гауда, эдам и т. п.) – 700 г
Петрушка – 30 г
Мука – 300 г
Яйца – 2–3 шт.
Сливки 33 % – 70 г
Кинза – 20 г
Растительное масло – 1 л
Салат латук – 1 шт.
Для соуса коктейль
Майонез – 200 г
Кетчуп «Хайнц» – 70 г
Укроп – 20 г

25 мин

202 ккал

Приготовить соус коктейль: майонез смешать с кетчупом и рубленой зеленью укропа, убрать настаиваться в холодильник.

Приготовить панировку: белый хлеб очистить от корок и натереть на крупной терке.

Сыр натереть на терке, добавить рубленую петрушку и перемешать. Сформировать шарики, скатывая их руками. Обвалять шарики в муке, затем в смеси из яиц со сливками, после чего запанировать в смеси свежей панировки из белого хлеба и рубленой кинзы. (Если покажется, что панировки мало, то можно еще раз окунуть в яичную смесь, а затем опять в хлебную панировку.)

Запанированные сырные шарики пожарить в большом количестве разогретого растительного масла до хрустящей золотистой корочки, затем положить на бумажную салфетку, чтобы убрать лишний жир.

Готовые сырные шарики положить на тарелку, выложенную листьями салата, отдельно в соуснике подать соус коктейль.

Сырники, фаршированные курагой и черносливом

Чернослив без косточек – 5 шт.
Курага – 5 шт.
Творог – 250 г
Яйцо – 1 шт.
Сахар – 50 г
Ванилин – 2 г
Мука – 60 г
Манная крупа – 50 г
Растительное масло для жарки
Соль

25 мин + замачивание

229 ккал

1 Чернослив и курагу тщательно помыть, залить теплой водой, оставить на 40–50 минут для набухания, затем воду слить, сухофрукты мелко нарезать.

2 В миску выложить творог, добавить сахар, немного соли и ванилин, хорошо перемешать.

3 На стол или разделочную доску насыпать муку. Набрать творожное тесто ложкой, выложить на муку, сформировать лепешку, в середину выложить немного кураги и чернослива. Скрепить края лепешки, чтобы начинка не выпадала.

4 В сковороду налить масло, нагреть и выложить сырники. Аккуратно обжарить со всех сторон на слабом огне. Довести до готовности в духовке, выложив на лист пергамента.

Сырники с бананами, курагой и персиковым соусом

Творог – 600 г
Яйца – 3 шт.
Мука – 100 г
Сахар – 25 г
Бананы очищенные – 200 г
Курага – 150 г
Растительное масло – 50 мл
Сливочное масло – 20 г
Мята свежая – 5 г
Для соуса
Персики консервированные – 300 г
Сливочное масло – 30 г

20 мин

231 ккал

Приготовить соус. Консервированные персики измельчить в блендере и выпарить в сотейнике до загустения. Добавить сливочное масло, проварить еще 3–5 минут.

Смешать творог, яйца и муку, добавить сахар, мелко нарезанные бананы и курагу. Перемешать до однородной массы, сформировать сырники.

Обжарить сырники на смеси растительного и сливочного масла до золотистой корочки с обеих сторон. Готовые сырники выложить на тарелку, полить соусом и украсить мятой.

Вместо персикового соуса можно подать к сырникам ваше любимое варенье или конфитюр, а также нарезанные свежие или консервированные фрукты.

Домашние сырники с медом и грецким орехом

Творог – 500 г
Сахар – 140 г
Яйца – 2 шт.
Яичные желтки – 2 шт.
Грецкие орехи – 50 г
Мука – 220 г
Растительное масло – 200 мл
Мед – 250 г
Сметана – 200 г

25 мин

217 ккал

Домашний творог протереть через сито, добавить сахар, яйца и желтки, хорошо вымешать. Затем добавить часть дробленых грецких орехов, просеянную муку и замешать тесто.

Из готового теста сформировать шарики, обвалять их в муке и сформировать из них сырники.

На разогретой сковороде с растительным маслом обжарить сырники с двух сторон, выложить их на тарелку, украсить оставшимися грецкими орехами и полить медом. Отдельно подать сметану в соуснике.

Также в сырники можно добавить изюм: его предварительно нужно замочить в холодной воде, затем слегка отжать от лишней влаги и добавить в творожную массу вместе с орехами.

Творожная запеканка с фруктами и персиковым вареньем

Изюм без косточек – 50 г
Курага – 100 г
Творог – 1 кг
Сахар – 300 г
Яйца – 2–3 шт.
Манная крупа – 80 г
Ванилин – 1 г
Сливочное масло – 50 г
Сметана – 100 г
Варенье персиковое – 500 г
Соль

40 мин + замачивание

229 ккал

Изюм и курагу предварительно замочить в холодной воде. Затем воду слить, а фрукты слегка обсушить на салфетке.

Творог протереть через сито и вмешать в него сахар до полного растворения, затем добавить яйца, манную крупу, ванилин, соль на кончике ножа и все вымешать. В последнюю очередь добавить изюм и нарезанную курагу.

Готовую массу выложить в форму для выпечки, смазанную сливочным маслом и обсыпанную манной крупой. Духовку разогреть до 190 °С и поставить в нее запеканку на 15 минут. Достать, смазать сметаной и поставить запекаться до золотистой корочки.

Готовую запеканку охладить и нарезать на порционные куски, при подаче полить персиковым вареньем.

Творожный крем с овсяными хлопьями

Сливки 33 % – 200 г
Сахар – 160 г
Творог – 500 г
Лимон (цедра) – 1 шт.
Овсяные хлопья – 70 г
Брусничное варенье – 100 г

25 мин

188 ккал

Взбить охлажденные сливки с 60 г сахара до состояния крепкой пены.

Протереть и взбить творог, добавить лимонную цедру.

Оставшийся сахар растопить на сковороде, добавить овсяные хлопья и, хорошо перемешивая, обжарить до золотистого цвета.

Смешать творог и сливки, добавить часть хлопьев, выложить на тарелку, посыпать оставшимися хлопьями и положить ложечку брусничного варенья.

Супы

Трудно переоценить значение супов в детском рационе. И, к сожалению, именно суп – самое «нелюбимое» блюдо для многих малышей. Почему ребенок не любит его? Видимо, все же, из-за того, что суп неправильно готовят или хранят. В отличие от взрослых, дети должны получать только свежесваренные супы, то есть готовить их нужно небольшими порциями, каждый день – новый суп. Не стоит давать ребенку всегда одно и то же первое блюдо, супы могут и должны быть разнообразными.

Для самых маленьких лучше всего подходят супы-пюре, причем, чем ребенок младше, тем меньше одновременно нужно использовать ингредиентов для их приготовления. В супе, приготовленном с добавлением большого количества разных продуктов, скорее может попасться такой, который вызовет аллергию или просто вкусовое неприятие у малыша. Поэтому для самых маленьких лучше сварить суп, например, только из картофеля и цветной капусты, а потом тщательно измельчить его в блендере.

Другое дело – дети постарше. Ребенок растет, и еда для него должна быть интересным и увлекательным занятием. Здесь уже не обойтись супами-пюре, нужно вводить в рацион заправочные супы. Добавление ярких овощей (морковки, сладкого перца, брокколи) или макаронных изделий в виде буковок, цветочков, колесиков сделает суп «веселым» и привлекательным для вашего малыша.

Суп «Молочные реки»

Молоко – 600 мл
Кокосовое молоко – 100 мл
Сахар – 40 г
Вермишель – 60 г
Хлопья миндаля – 20 г
Соль

15 мин

88 ккал

Молоко в кастрюльке довести о кипения, добавить кокосовое молоко, соль по вкусу, сахар и вермишель, проварить до готовности вермишели.

Налить суп в тарелку и посыпать слегка подсушенными на сковороде без масла хлопьями миндаля.

Кокосовое молоко сейчас несложно найти в продаже в крупных супермаркетах, в отделах продуктов азиатской кухни. При необходимости можно заменить его сливками с добавлением небольшого количества ванильной эссенции.

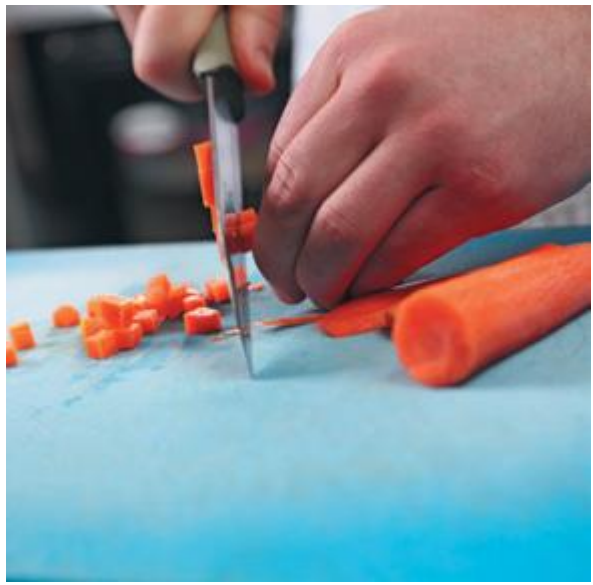
Овощной суп с цветной капустой

Лук – 1/2 шт.
Помидор – 70 г
Цветная капуста – 150 г
Морковь – 1/2 шт.
Картофель – 180 г
Овощной бульон – 1 л
Петрушка – 20 г
Соль

30 мин

67 ккал

1 Нарезать лук и помидор кубиками, цветную капусту разобрать на мелкие соцветия.



2 Морковь натереть на терке или нарезать мелкими кубиками.

3 Картофель нарезать кубиками, положить в кипящий овощной бульон, варить 10 минут. В кастрюлю с супом добавить морковь и цветную капусту, продолжать варить.

4 Через 5 минут положить помидоры, варить еще 7 минут. В конце варки посолить и посыпать измельченной петрушкой.

Овощной крем-суп

Цукини – 2 шт.
Морковь – 3 шт.
Картофель – 5 шт.
Репа – 2 шт.
Вода – 1,5 литра
Имбирь молотый – щепотка
Сливки 38 % – 200 г
Лимон (сок) – 1/2 шт.
Соль, перец

25 мин

61 ккал

Все овощи почистить, промыть, произвольно нарезать и залить холодной водой, слегка посолить и поперчить, варить до мягкости овощей.

Пюрировать суп с помощью блендера, посолить и поперчить по вкусу, добавить молотый имбирь. Если суп получился слишком густым, разбавить его горячей водой.

Сливки взбить с лимонным соком. При подаче украсить суп взбитыми сливками.

Овощной суп с лапшой

Морковь – 150 г
Лук – 80 г
Савойская капуста – 400 г
Цукини – 150 г
Фасоль зеленая – 300 г
Оливковое масло – 60 мл
Куриный бульон – 1,5 л
Лапша – 100 г
Соль

28 мин

79 ккал

Морковь и лук почистить, нарезать кубиками. Савойскую капусту нашинковать, цукини и фасоль также нарезать кубиками.

В кастрюле с толстым дном обжарить на оливковом масле лук с морковью, затем добавить остальные овощи, влить бульон и варить 10 минут. Положить лапшу и варить еще 10 минут. В конце посолить по вкусу{ Этот суп лучше всего подать с рубленой зеленью и сметаной.}.

Тыквенный суп

Тыква – 250 г
Картофель – 250 г
Морковь – 250 г
Укроп – 10 г
Петрушка – 10 г
Сливки или молоко – 125 мл
Соль

45 мин

92 ккал

Тыкву помыть и очистить от кожуры, некрупно нарезать. Картофель и морковь также помыть, очистить и нарезать кубиками.

Подготовленные овощи поочередно выложить в кипящую воду, немного посолить и варить 20–30 минут, пока они не станут мягкими.

Отварные овощи достать из бульона шумовкой, остудить и измельчить в пюре блендером. Добавить рубленую зелень. Все тщательно измельчить.

Полученную смесь вылить обратно в кастрюлю, долить сливки или молоко, перемешать и варить еще 5 минут. При подаче украсить зеленью.

Для того чтобы присутствующий в тыкве и моркови бета-каротин лучше усваивался, в суп обязательно добавляется молоко или сливки.

Суп из шпината «Морячок Папай»

Лук – 60 г
Сливочное масло – 30 г
Шпинат свежемороженый – 600 г
Вода – 700–800 мл
Сливки 33 % – 80 г
Белый хлеб – 150 г

20 мин

77 ккал

Лук мелко нарезать и слегка обжарить на сливочном масле (без изменения цвета).

Добавить к луку промытый и перебранный шпинат, влить воду, проварить 5 минут.

Измельчить суп с помощью блендера, добавить сливки, довести до кипения. Посолить по вкусу, дать немного остыть и подавать с белым хлебом{ Суп из шпината можно дополнить гренками – в этом случае хлеб подавать не нужно.}.

Суп-крем из кабачков

Кабачки – 300 г
Картофель – 100 г
Лук – 100 г
Чеснок – 1 зубчик
Сливочное масло – 100 г
Куриный бульон – 600 мл
Сливки 33 % – 100 г
Хлеб для тостов пшеничный – 200 г
Соль

30 мин

68 ккал

Кабачки, картофель, лук и чеснок очистить, нарезать произвольно, обжарить на сливочном масле.

Выложить обжаренные овощи в кастрюлю, залить куриным бульоном и варить до размягчения. Добавить сливки, соль по вкусу и измельчить блендером.

Хлеб нарезать на кубики и запечь в духовке до хруста. Готовый суп посыпать гренками при подаче.

Кукурузный суп с фрикадельками

Говяжий или куриный фарш – 250 г
Картофель – 3–4 шт.
Морковь – 1 шт.
Сладкий перец – 1 шт.
Лук – 1 шт.
Кукурузная мука или крупа – 50 г
Зелень
Соль

45 мин

64 ккал

Из мясного фарша сформировать небольшие фрикадельки. Опустить их в кипящую подсоленную воду, варить 20 минут.

Картофель, лук, морковь и сладкий перец некрупно нарезать. Добавить овощи в кастрюлю с супом, варить 15 минут.

Кукурузную муку прогреть на сухой сковороде, чтобы в супе не образовались комочки. Всыпать подсушенную муку в кастрюлю тонкой струйкой, постоянно помешивая. Варить еще 5 минут. Дать немного остыть и подавать{ Для самых маленьких готовый суп можно измельчить в блендере.}.

Овощной суп с мини-фрикадельками

Куриное филе – 200 г
Сливки 33 % – 30 г
Куриный бульон – 1 л
Сладкий перец – 150 г
Картофель – 100 г
Морковь – 100 г
Цукини – 120 г
Горошек зеленый свежемороженый – 150 г
Оливковое масло – 100 мл
Петрушка – 15 г
Соль, перец

45 мин + охлаждение

59 ккал

Куриное филе прокрутить через мясорубку, добавить сливки, соль и перец по вкусу. Хорошо вымешать, сформировать маленькие фрикадельки. Поставить в холодильник на 15–20 минут, после чего отварить в курином бульоне почти до полной готовности, достать шумовкой и отложить.

Все овощи почистить и нарезать средними кубиками, обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, положить в бульон, где варились фрикадельки, проварить 10–15 минут.

Добавить в суп зеленый горошек и фрикадельки, проварить еще 5–7 минут.

При подаче посыпать суп нарубленной петрушкой.

Суп «Золотой теленок»

Картофель – 250 г
Морковь – 70 г
Лук – 50 г
Чеснок – 1 зубчик
Телятина – 200 г
Рис вареный – 30 г
Вода – 1,5 л
Петрушка – 5 г
Укроп – 5 г
Соль

35 мин

77 ккал

Картофель очистить и нарезать кубиками, морковь очистить и натереть на терке, лук и чеснок мелко нарубить.

Приготовить фрикадельки: телятину прокрутить через мясорубку, добавить отваренный рис и сформировать в виде маленьких фрикаделек.

Положить все овощи и фрикадельки в кипящую воду, проварить 15–20 минут. Добавить рубленую зелень, посолить по вкусу, довести до кипения и снять с огня, дать настояться перед подачей.

Сырный суп с фрикадельками из кролика

Мякоть задней ноги кролика – 400 г
Тимьян – 4 веточки
Лук-шалот – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Вода – 2 л
Сыр «Виола» – 500 г
Сливки 22 % – 200 мл
Лук – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Оливковое масло – 70 мл
Петрушка – 1 пучок
Соль, перец

55 мин

92 ккал

Пропустить через мясорубку мясо кролика, листочки тимьяна, лук-шалот и чеснок, посолить и поперчить, хорошо перемешать. Скатать шарики весом 10–15 г.

В кипящую подсоленную воду положить мясные шарики, варить 10–12 минут, затем процедить и распустить в бульоне сыр, добавить сливки и варить 10–15 минут.

Лук и морковь очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить на оливковом масле на слабом огне в течение 20–30 минут.

Перед подачей выложить пассерованные овощи в суп. Подавать, посыпав суп рубленой зеленью петрушки.

Сырный суп с курочкой

Куриное филе – 200 г
Лук – 85 г
Морковь – 65 г
Растительное масло – 100 мл
Куриный бульон – 600 мл
Плавленый сыр «Дружба» – 200 г
Лапша – 40 г
Яйца – 2 шт.
Петрушка – 40 г
Соль

30 мин

94 ккал

Куриное филе, лук и морковь нарезать соломкой, обжарить на растительном масле в кастрюле с толстым дном.

Залить содержимое кастрюли куриным бульоном, довести до кипения, добавить плавленый сыр и лапшу, варить 10 минут. Посолить по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать пополам. В тарелку положить половинку отварного яйца, налить суп и посыпать рубленой петрушкой.

Суп-пюре из куриного филе и цветной капусты с гренками

Куриное филе – 400 г
Молоко – 180 мл
Сливочное масло – 50 г
Лук-шалот – 250 г
Куриный бульон – 500 мл
Сливки 33 % – 150 г
Цветная капуста – 200 г
Пшеничный хлеб – 180 г
Оливковое масло – 70 мл
Петрушка – 10 г
Соль, перец

50 мин

93 ккал

Курицу отварить в молоке, туда же добавить обжаренный на сливочном масле лук-шалот, влить куриный бульон. Проварить, добавить сливки, проварить еще 5–7 минут до загустения.

Измельчить суп в блендере до однородной массы, посолить, поперчить по вкусу.

Соцветия цветной капусты отварить в подсоленной воде до готовности. Пшеничный хлеб нарезать средними кубиками и обжарить на оливковом масле до золотистого цвета.

В готовый суп добавить цветную капусту и гренки, украсить листочками петрушки.

Суп-пюре из персиков и абрикосов с лесными ягодами

Персики консервированные – 600 г
Абрикосы свежие – 400 г
Апельсиновый сок – 250 мл
Сливочное масло – 50 г
Малина свежая – 50 г
Черника свежая – 40 г
Клубника свежая – 40 г
Мята свежая – 10 г
Сахарная пудра – 10 г

30 мин

64 ккал

Персики и абрикосы без косточек измельчить в блендере до однородной массы. Перелить фруктовую массу в кастрюлю.

Влить апельсиновый сок, проварить 5–7 минут, затем добавить сливочное масло и проварить еще 5–7 минут.

Налить готовый суп в тарелку, сверху в середину выложить перебранные и промытые ягоды, украсить мятой. Посыпать сахарной пудрой.

Этот сладкий суп-пюре можно подавать как в теплом, так и в охлажденном виде (второй вариант – летний).

Летний суп-пюре из арбуза с сорбетом из лайма

Арбуз (средний) – 1 шт.
Лед – 5–7 кубиков
Мята – 20 г
Сок лайма – 15 мл
Сорбет из лайма или лимона – 300 г

10 мин

53 ккал

Мякоть арбуза очистить от кожуры и семян, измельчить при помощи блендера до однородной консистенции с добавлением измельченного льда, листьев мяты (часть оставить для украшения) и сока лайма.

Приготовленный суп налить в тарелку или креманку, желательно стеклянную, положить в него шарик сорбета, сделанного при помощи ложки для мороженого. Украсить веточкой мяты.

Сорбет из лайма или лимона можно купить в любом крупном супермаркете.

Овощи

Овощным блюдам в детском рационе должно быть отведено значительное место – ведь именно овощи, будучи не слишком калорийными, дают детскому организму важнейшие для него вещества: минеральные соли (железо, калий и кальций, фосфор и др.), а также практически весь спектр витаминов, столь необходимых для правильного развития и здоровья малыша.

Хотя готовить овощи можно самыми разными способами: варить, запекать, тушить, готовить на пару (для детей постарше – жарить), нужно обязательно часть овощей давать сырыми. Содержащаяся в капусте, моркови, свекле, листовом салате клетчатка необходима для правильного пищеварения и работы кишечника.

Если ребенок отказывается есть овощи (особенно сырые), можно пойти на хитрость и «замаскировать» их с помощью сметаны, творога, варенья, любимых фруктов и соков. Впрочем, надеемся, что приготовленные по рецептам, приведенным в этом разделе, овощные блюда вашему малышу обязательно понравятся!

Овощные палочки с сырным кремом

Морковь – 60 г
Стебель сельдерея – 60 г
Огурец – 60 г
Спаржа – 60 г
Сыр фета – 80 г
Сметана – 120 г
Укроп – 5 г
Соль

10 мин

74 ккал

Очищенную морковь, стебель сельдерея, свежий огурец и спаржу{ Если побеги спаржи жестковаты, их нужно бланшировать 1–2 минуты, после чего охладить в ледяной воде.} нарезать брусочками, выложить на тарелки.

Приготовить сырный крем: фету размять, перемешать со сметаной и рубленым укропом до однородной массы. При желании посолить.

Дополнить овощные палочки сырным кремом и подать на стол.

Фаршированные помидоры «Божья коровка»

Помидоры – 2 шт.
Огурцы – 100 г
Растительное масло или сметана для заправки – 40 г
Листья зеленого салата – 20 г
Маслины без косточек – 4 шт.
Сметана для украшения
Соль

12 мин

62 ккал

Помидоры ошпарить и снять кожицу, затем разрезать пополам и с помощью маленькой ложечки удалить мякоть.

Огурцы нарезать тонкой соломкой и заправить растительным маслом или сметаной, посолив по вкусу.

Нафаршировать помидоры огуречной соломкой, выложить на листья зеленого салата и украсить маслинами и сметаной.

Салат из красной капусты

Краснокочанная капуста – 500 г
Яблоко зеленое – 200 г
Лук – 100 г
Сахар – 60 г
Сметана – 150 г
Зелень – 50 г
Соль

8 мин

41 ккал

Капусту тонко нашинковать. Яблоко и лук почистить и нарезать тонкой соломкой.

Все ингредиенты салата соединить, перемешать с сахаром и солью по вкусу.

Выложить салат на тарелку, залить сметаной и украсить зеленью.

Чтобы вкус салата был более нежным, вместо репчатого лука рекомендуем использовать лук-порей или шалот.

Салат из запеченной с яблоком тыквы

Тыква – 600 г
Яблоки – 8 шт.
Сахарная пудра – 100 г
Вода – 35 мл
Ванилин – 3 г
Цукаты для украшения – 60 г

30 мин

69 ккал

Тыкву и яблоки почистить и нарезать небольшими кусочками. В огнеупорную посуду выложить слоями тыкву и яблоки, посыпая каждые два слоя сахарной пудрой. Добавить воду с ванилином, поставить в духовку на 15–20 минут.

Содержимое формы охладить. При подаче выложить салат на тарелку и украсить фруктовыми цукатами.

Салат из моркови с творогом и изюмом

Творог – 160 г
Морковь – 200 г
Изюм без косточек – 40 г
Сметана 33 % – 40 г

8 мин

59 ккал

1 Творог протереть, выложить в миску.

2 Очищенную и промытую морковь натереть на крупной терке. Положить в миску с творогом.

3 Изюм промыть, добавить к остальным ингредиентам салата, перемешать, заправить частью сметаны.

4 При подаче полить салат оставшейся сметаной.

Овощной салат с моцареллой

Помидоры бакинские – 200 г
Огурчики молодые – 150 г
Сладкий перец желтый – 1 шт.
Стебель сельдерея – 30 г
Оливковое масло – 80 мл
Лимонный сок – 5 мл
Сахар – 10 г
Мини-моцарелла – 125 г
Базилик зеленый – 10 г
Соль

7 мин

77 ккал

Помидоры, огурцы, сладкий перец и сельдерей нарезать ломтиками, заправить оливковым маслом и лимонным соком. Добавить сахар, посолить по вкусу.

Выложить готовый салат в глубокое блюдо, сверху положить шарики моцареллы и украсить листочками базилика.

Бакинские помидоры – это сочные, ароматные, со сладковатым вкусом и тонкой кожицей грунтовые помидоры, выращенные в Азербайджане. В средней полосе России их можно купить на рынках с мая по октябрь. Заменить бакинские помидоры в рецепте можно любыми хорошими грунтовыми томатами.

Свекла с сырно-грибным соусом

Свекла (средняя) – 4 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Очищенные грецкие орехи – 100 г
Соль
Для соуса
Шампиньоны – 200 г
Сливочное масло – 100 г
Сливки 35 % – 200 г
Сыр тертый – 150 г

50 мин

48 ккал

Свеклу отварить до мягкости (около 40 минут), охладить, очистить и нарезать соломкой. Чеснок порубить и смешать со свеклой, посолить.

Приготовить соус. Шампиньоны мелко порубить, обжарить на сливочном масле, добавить сливки и сыр, размешать. Тушить на слабом огне до консистенции жидкой сметаны.

Грецкие орехи бланшировать 3 минуты в кипящей воде, затем очистить от кожицы, крупно порубить.

Выложить салат на тарелки, полить соусом и посыпать орешками.

Молодая морковь со сметанным кремом «от Братца Кролика»

Молодая морковь – 1 кг
Для крема
Сахар – 1 стакан
Сметана деревенская – 2 стакана
Лимон – 1 шт.

20 мин + охлаждение

54 ккал

Молодую морковку помыть, очистить и натереть на терке.

Приготовить сметанный крем. Сахар измельчить в пудру, затем вмешать в сметану и при помощи блендера или венчика взбить. Крем должен иметь густую консистенцию. Стереть с лимона цедру и выжать сок. В готовый крем добавить цедру и сок лимона, убрать крем в холодильник на 10–15 минут.

В креманку (желательно стеклянную) выложить натертую молодую морковь, сверху на нее положить сметанный крем и подать на стол.

Это блюдо можно подать в более эффектном стиле. Для этого хорошо использовать молодую некрупную морковку с небольшими хвостиками ботвы. Морковь вымыть, очистить, если это необходимо, и поставить в стеклянный бокал, чтобы хвостики ботвы были вверху. Отдельно в стеклянной рюмке подать сметанный крем.

Морковные котлетки «Багз Банни»

Морковь – 2 шт.
Мука – 70 г
Яйца – 2 шт.
Растительное масло – 40 мл
Огурцы – 2 шт.
Сметана – 200 г
Соль

25 мин

49 ккал

Морковь очистить, натереть на терке, добавить муку и яйца, посолить по вкусу, перемешать.

Из приготовленной массы сформировать круглые котлетки и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Довести до готовности в духовке при 180 °С в течение 7–10 минут.

Огурцы нарезать тонкими длинными ломтиками. Выложить в тарелки котлетки, украсить ленточками огурца. Отдельно подать сметану.

Толченый картофель с овощами

Молодой картофель – 360 г
Морковь – 60 г
Чеснок – 1 зубчик
Лавровый лист – 1 шт.
Лук – 60 г
Сливочное масло – 150 г
Зеленый горошек консервированный – 40 г
Микс зелени – 10 г
Соль

30 мин

88 ккал

Картофель и морковь очистить, нарезать крупными кубиками, отварить в подсоленной воде с добавлением чеснока и лаврового листа до размягчения. Слить воду, отваренные овощи растолочь.

Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле.

Смешать толченые овощи с луком вместе с маслом со сковороды, добавить консервированный горошек. Выложить на блюдо, украсить зеленью.

Картофельная запеканка детская

Картофель – 600 г
Сливочное масло – 50 г
Яйца – 3 шт.
Плавленый сыр – 50 г
Сладкий перец – 60 г
Укроп – 20 г
Пармезан – 50 г
Соль

1 ч 10 мин

114 ккал

Картофель очистить, помыть и отварить до готовности. Размять в пюре, добавить масло, перемешать. Туда же добавить 2 яйца, посолить, затем положить плавленый сыр и перемешать до однородности.

Перец очистить, помыть и нарезать мелкими кубиками. Нарезать укроп и вместе с перцем добавить в пюре.

Пармезан натереть на терке и добавить к общей массе, перемешать.

Форму для запекания застелить пергаментом или фольгой, смазать маслом и выложить картофельную массу. Выпекать 25 минут при 180 °С. Достать форму из духовки, смазать верх запеканки взбитым яйцом и поместить в духовку еще на 5 минут{ Готовую запеканку рекомендуется подать со сметаной и свежими овощами.}.

Картофельные шарики «Колобок» с грибным соусом

Картофель – 500 г
Сливочное масло – 30 г
Яйца – 3 шт.
Мука – 60 г
Панировочные сухари – 80 г
Растительное масло для фритюра
Для соуса
Шампиньоны – 40 г
Сливочное масло – 20 г
Вода – 20 мл
Сливки 33 % – 120 г
Соль

35 мин
96 ккал

Приготовить грибной соус: шампиньоны мелко нарезать, обжарить до готовности на сливочном масле, добавить немного воды и сливки, посолить по вкусу и перемешать.

Картофель отварить, очистить, размять, добавить сливочное масло и 2 яйца, перемешать.

Сформировать пюре в виде шариков, обвалять в муке, слегка взбитом яйце и панировочных сухарях, обжарить во фритюре.

Выложить картофельные шарики на тарелку, дополнить теплым грибным соусом.

Картофельные крокеты с соусом тартар

Картофель – 1 кг
Яйца – 6–8 шт.
Мускатный орех молотый – 2 г
Петрушка – 30 г
Мука – 300 г
Пшеничный батон – 2 шт.
Растительное масло – 1 л
Розмарин – 4 веточки
Соль, перец
Для соуса тартар
Огурцы – 300 г
Майонез – 150 г
Сметана – 70 г
Чеснок – 2 зубчика
Мята – 20 г
Соль, перец

55 мин

109 ккал

Приготовить соус. Свежие огурцы натереть на крупной терке, отжать жидкость. Огуречную массу перемешать со смесью майонеза и сметаны, добавить соль, перец, рубленые зубчики чеснока и зелень мяты, убрать в холодильник.

Картофель отварить в мундире, очистить пока он горячий и протереть в пюре. Добавить сырые яйца, соль, перец, молотый мускатный орех, рубленую петрушку, тертый пармезан и моцареллу, нарезанную кубиками. Все перемешать и сформировать в виде фрикаделек или удлиненных колбасок («сигар»).

Приготовить панировку: с батона срезать корки, мякиш при помощи кухонного комбайна или блендера измельчить в мелкую крошку.

Обвалять картофельные крокеты в муке, затем смочить во взболтанном яйце, обвалять в панировке из белого хлеба, плотно прижать. Жарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла до хрустящей золотистой корочки.

На тарелку выложить готовые крокеты, в соуснике подать

соус тартар, украсить розмарином.

Вареники с картофелем

Мука – 240 г
Вода – 10 мл
Яйцо – 1 шт.
Сметана 33 % – 200 г
Укроп – 10 г
Соль
Для начинки
Картофель – 240 г
Лук – 1 шт.
Растительное масло для жарки
Соль

45 мин
163 ккал

Приготовить начинку:

– Картофель очистить и отварить до мягкости.

– Лук мелко нарезать кубиками и слегка обжарить на растительном масле.

– Картофель размять, посолить, соединить с луком и охладить.

Из муки, воды, яйца и соли замесить тесто, тонко его раскатать. При помощи стакана вырезать кружочки, на середину каждого выложить начинку и плотно защипать края вареников.

Отварить вареники в подсоленной воде. При подаче дополнить сметаной и украсить укропом.

Спринг-ролл с овощами

Цукини – 100 г
Морковь – 100 г
Стебли сельдерея – 100 г
Рисовая бумага – 8 листов
Растительное масло для фритюра – 600 мл
Сметана – 200 г
Сахар – 30 г

25 мин

107 ккал

Очищенные цукини, морковь и стебли сельдерея нарезать тонкой соломкой.

Положить овощную соломку в слегка увлажненные листы рисовой бумаги, свернуть тугие рулетики, края скрепить водой.

Обжарить спринг-роллы во фритюре, выложить на бумажные салфетки, чтобы избавиться от излишков масла.

Спринг-роллы подать со сметаной, перемешанной с сахаром до однородности.

Мясо и птица

Мясо и птица – источник полноценного животного белка – должны обязательно включаться в детское меню, так как белок жизненно необходим для правильного роста и развития. Первые мясные блюда – растертое в кашицу отварное мясо или нежный пудинг – можно начинать вводить в рацион малыша в возрасте 9–10 месяцев. В дальнейшем ребенку необходимо давать хотя бы одно блюдо из мяса или птицы в день.

Самые подходящие для детей виды мяса – это телятина, говядина, кролик, курятина и индейка. Свинину малышам лучше не давать как можно дольше, даже постную. Очень полезны, благодаря содержащимся в них минеральным веществам, субпродукты: печень, язык, сердце, мозги.

Выбирая мясо для приготовления блюд детской кухни, отдавайте предпочтение охлажденному (но не замороженному), а также парному постному мясу. Перед приготовлением нужно помыть кусок, срезать с него весь жир, пленки и сухожилия.

Малышам не рекомендуется давать колбасу и колбасные изделия, особенно копченые, но в рацион ребят постарше их можно понемногу вводить, тем более что дети, как правило, очень любят сосиски и карбонад, ветчину и грудинку. Лучше всего давать такие продукты понемногу, в составе бутербродов, и не часто, ни в коем случае не подменяя ими приготовленные из мяса домашние блюда.

Баранина с помидорами

Помидор – 1 шт.
Хлеб пшеничный – 1 ломтик
Оливковое масло – 3 мл
Баранья отбивная на косточке – 1 шт.
Петрушка – 3 г
Соль, перец

30 мин

207 ккал

Помидор обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена и жидкость, мякоть нарезать мелкими кубиками.

С хлеба срезать корки, мякиш измельчить и смешать с помидором. Сбрызнуть смесь оливковым маслом и дать настояться.

Прогреть духовку в режиме гриль при 180 °С. Выложить отбивную на противень, проложенный фольгой, поставить в духовку и запекать по 3 минуты с каждой стороны.

Готовую отбивную нарезать на кусочки и подать с томатной массой и рубленой петрушкой.

Голубцы с говядиной

Молодая белокочанная капуста – 400 г
Говядина (край) – 300 г
Лук – 60 г
Морковь – 40 г
Рис отварной – 100 г
Сливочное масло – 50 г
Яйцо – 1 шт.
Зелень свежая – 20 г
Соль
Для соуса
Сливочное масло – 30 г
Мука пшеничная – 25 г
Молоко – 120 мл
Сметана – 100 г
Соль

1 ч 20 мин

185 ккал

Приготовить соус. На сливочном масле обжарить муку до появления запаха каленого ореха, остудить. Влить молоко и сметану, добавить соль. Довести до кипения, постоянно помешивая, после чего снять с огня.

С капусты снять верхние крупные листья и отварить их в подсоленной воде 1 минуту. Дать воде стечь, срезать или отбить утолщения.

Приготовить фарш: мясо, лук и морковь пропустить через мясорубку, добавить отварной рис, размягченное сливочное масло, яйцо и соль, перемешать.

Завернуть фарш в капустные листья в виде плотных рулетиков. Смазать глубокий лоток сливочным маслом и уложить в него голубцы, залить соусом и запечь в духовке про 160 ˚С в течение 40 минут.

Готовые голубцы уложить на блюдо, полить соусом из формы для запекания, украсить зеленью.

Запеченные помидоры с телячьим фаршем «А я томат!»

Телятина – 300 г
Чеснок – 1 зубчик
Укроп – 10 г
Помидоры средние – 8 шт.
Оливковое масло – 20 мл
Зелень – 10 г
Соль

25 мин

182 ккал

Приготовить фарш: телятину прокрутить через мясорубку, добавить мелко нарубленные чеснок и укроп, посолить по вкусу, перемешать.

С помидоров срезать крышечки со стороны плодоножки, с помощью маленькой ложки удалить сердцевину, перевернуть и дать стечь соку.

Выложить фарш в помидоры, полить оливковым маслом и запечь при 180 °С в течение 12–15 минут.

Выложить фаршированные помидоры на тарелки и украсить зеленью.

Паровые котлетки с овощами «Крестики-нолики»

Телятина (мякоть задней ноги) – 250 г
Хлеб пшеничный без корок – 60 г
Сливки – 70 г
Морковь – 120 г
Цукини – 120 г
Лук-порей – 100 г

25 мин

177 ккал

Телятину прокрутить через мясорубку, добавить хлеб, предварительно замоченный в сливках, замешать фарш.

Морковь и цукини почистить, нарезать тонкими брусочками.

Сформировать из фарша маленькие круглые биточки и поставить готовиться на пару в течение 10 минут, одновременно с овощами (на другом ярусе пароварки).

Лук-порей бланшировать в течение 2 минут, нарезать длинными полосками и выложить на тарелки в виде решетки – поля для игры в крестики-нолики.

В квадратики решетки из порея выложить котлетки (нолики) и перекрещенные брусочки овощей (крестики).

Мясные ежики в савойской капусте со сметанным соусом

Савойская капуста – 1 кочан
Зеленый лук – 50 г
Лук – 2 шт.
Оливковое масло – 30 мл
Фарш из телятины – 500 г
Сливочное масло – 150 г
Куриный бульон – 500 мл
Укроп для украшения
Соль, перец
Для сметанного соуса
Укроп – 30 г
Петрушка – 20 г
Зеленый лук – 30 г
Сметана жирная – 500 г
Чеснок – 3 зубчика
Соль, перец

50 мин

169 ккал

Савойскую капусту разобрать на отдельные листья, бланшировать их в кипящей подсоленной воде в течение 3–5 минут, затем положить в холодную воду. После остывания у листьев срезать утолщения и слегка отбить.

Тонкие перья зеленого лука погрузить в кипяток на несколько секунд, затем в холодную воду, обсушить.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить на 20 мл оливкового масла, смешать с телячьим фаршем, посолить, поперчить и сформировать ежики приблизительно по 60–70 г.

На подготовленные листья савойской капусты уложить мясные ежики, края листьев соединить, придавая форму мешочка, и перевязать бланшированными перьями зеленого лука. В сотейник, смазанный сливочным маслом, положить завернутые ежики и залить их куриным бульоном. Довести до кипения, уменьшить огонь и томить при слабом кипении в течение 15–20 минут, в конце посолить и поперчить по вкусу.

Приготовить сметанный соус. Зелень укропа и петрушки, а также перья зеленого лука измельчить и смешать с деревенской сметаной. Добавить мелко нарубленный чеснок. Посолить и поперчить.

В глубокую тарелку положить готовые мясные ежики, сверху – сметанный соус. Украсить веточкой свежего укропа и сбрызнуть оливковым маслом.

Оладушки из говяжьей печени

Говяжья печень – 240 г
Лук – 100 г
Растительное масло – 260 мл
Яйца – 4 шт.
Сливки 33 % – 100 г
Мука – 100 г
Картофельное пюре – 480 г
Сметана – 120 г
Микс зелени – 20 г
Соль, перец

25 мин

180 ккал

Печень очистить от пленок. Лук нарезать и обжарить на 60 мл растительного масла.

Пропустить печень с луком через мясорубку, добавить яйца, сливки, соль, перец и муку, все хорошо перемешать.

Пожарить на оставшемся растительном масле, как обычные оладушки, наливая порцию половником, с двух сторон.

Подать оладушки с теплым картофельным пюре, сметаной и зеленью.

Печень – настоящий «чемпион» среди субпродуктов по содержанию минералов, витаминов и других важных и полезных для здоровья веществ. Некоторым малышам не нравится характерный запах говяжьей печени, и они отказываются есть блюда, приготовленные из нее. В этом случае замените говяжью печенку на свиную – «нелюбимый» аромат будет гораздо слабее, почти незаметен.

Паровые котлеты из кролика с грибным соусом и салатом

Кролик – 600 г
Лук – 200 г
Оливковое масло – 70 г
Сливочное масло – 100 г
Сливки 33 % – 70 г
Зеленый салат – 60 г
Петрушка – 10 г
Соль, перец
Для соуса
Шампиньоны – 200 г
Лук-шалот – 15 г
Сливки 33 % – 150 г
Соль, перец

50 мин

169 ккал

Кролика разделать на чистое филе без костей. Лук произвольно нарезать и обжарить до золотистого цвета на небольшом количестве оливкового и 20 г сливочного масла.

Прокрутить через мясорубку филе кролика и обжаренный лук вместе с маслом со сковороды. Добавить в фарш сливки, посолить, поперчить по вкусу. Хорошо отбить и сформировать котлеты. Поставить в холодильник на 10–15 минут.

Обжарить котлеты на смеси сливочного и оливкового масла до готовности.

Приготовить соус. Грибы нарезать мелкими кубиками, обжарить на оставшемся сливочном масле с добавлением мелко нарубленного лука-шалота. Добавить сливки, выпарить до загустения, посолить, поперчить по вкусу.

Выложить на тарелки котлеты, полить грибным соусом, рядом положить зеленый салат и листочки петрушки.

Паштет из печени кролика с брусничным вареньем

Печень кролика – 1 кг
Лук-шалот – 3 шт.
Морковь – 1 шт.
Грибы белые свежемороженые – 5 шт.
Оливковое масло – 65 мл
Тимьян свежий – 4 веточки
Чеснок – 2 зубчика
Сливочное масло – 150 г
Соль, перец
Для варенья
Брусника свежемороженая – 1 кг
Сахар – 300 г
Перец черный горошком – 5 шт.
Перец душистый горошком – 5 шт.
Лавровый лист – 2 шт.
Розмарин свежий – 2 веточки

4,5 ч

155 ккал

Приготовить варенье: бруснику засыпать сахаром и дать постоять в теплом месте 3 часа, добавить специи и розмарин, поставить на огонь, довести до кипения, снять пенку. Уменьшить огонь до минимума и варить под крышкой 1,5 часа, причем через каждые полчаса варки снимать кастрюлю с плиты и давать остыть.

Пока варится варенье, приготовить паштет. Печень кролика произвольно порубить ножом. Лук-шалот, морковь и размороженные белые грибы мелко нарезать.

На оливковом масле слегка обжарить овощи, грибы и чеснок в течение 5 минут, добавить печень кролика и листочки тимьяна, готовить вместе 20 минут, посолить и поперчить.

Измельчить смесь в блендере и протереть через частое сито. Дать остыть и еще теплым смешать с размягченным сливочным маслом. Остудить в холодильнике перед подачей.

Куриный паштет

Куриное филе – 250 г
Лук – 1 шт.
Морковь – 1–2 шт.
Сливочное масло – 100 г
Петрушка – 10 г
Соль, перец

30 мин

132 ккал

Филе отварить в подсоленной воде до готовности, охладить, пропустить через мясорубку.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Слегка обжарить лук с морковью на сливочном масле, затем добавить немного сваренного куриного бульона. Уменьшить огонь и потушить до готовности.

Сливочное масло размягчить при комнатной температуре.

Лук с морковью и листочки петрушки пропустить через мясорубку. Смешать овощную массу и куриное мясо, добавить сливочное масло, посолить, поперчить по вкусу и перемешать.

При приготовлении паштета куриное филе нужно опустить в кипящую воду и варить на сильном огне. Это важно, так как иначе весь вкус курицы уйдет в бульон. Куриный паштет, приготовленный по этому рецепту, можно дать ребенку теплым в качестве мясного пюре или сделать бутерброды: слегка охладить и намазать на кусочки хлеба.

Мусс из курицы с тостами

Филе куриной грудки без кожи – 4 шт.
Лук-шалот – 2 шт.
Стебли сельдерея – 2 шт.
Оливковое масло – 50 мл
Сливки 22 % – 100 мл
Соль
Для тостов
Розмарин свежий – 2 веточки
Хлеб (чиабатта) – 1 шт.
Оливковое масло – 35 мл

30 мин

157 ккал

Отварить куриную грудку в небольшом количестве воды с шалотом, сельдереем и оливковым маслом в течение 15 минут.

Переложить курицу и овощи в блендер и измельчить в пюре, добавив сливки и посолив по вкусу.

Приготовить тосты. Иголочки розмарина очень мелко порубить. Чиабатту нарезать ломтиками, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать розмарином и запекать в духовке 3–5 минут при 170 ˚С.

Подавать мусс, выложив его на тосты.

Куриные шарики с кунжутом

Куриное филе – 170 г
Яичный желток – 1 шт.
Сок лайма – 5 мл
Сладкий соус чили – 5 г
Чеснок – 1 зубчик
Листья базилика – 8 г
Петрушка – 5 г
Кунжут – 8 г
Растительное масло для жарки
Соль

15 мин

162 ккал

Соединить некрупно нарезанное куриное филе, желток, сок лайма, соус чили, чеснок, базилик и петрушку в чаше блендера или в кухонном комбайне. Хорошо измельчить, посолить по вкусу.

Скатать из приготовленного фарша маленькие шарики и обвалять каждый в семенах кунжута.

Обжарить на сковороде с растительным маслом со всех сторон до золотистого цвета.

К этим аппетитным шарикам рекомендуем подать неострый кисло-сладкий соус или кетчуп.

Куриные котлетки с гречкой «Кукареку»

Куриное филе – 400 г
Сливочное масло – 50 г
Сливки 33 % – 80 г
Гречневая крупа – 120 г
Сливки 10 % – 100 мл
Растительное масло – 30 мл
Соль

30 мин + охлаждение

170 ккал

Куриное филе прокрутить через мясорубку, добавить размягченное при комнатной температуре сливочное масло, жирные сливки и соль, перемешать. Сформировать круглые котлетки, поставить в холодильник на 2 часа.

Сварить рассыпчатую гречку, в конце влить 10 %-ные сливки, добавить соль по вкусу и прогреть.

Обжарить котлетки на растительном масле с обеих сторон, при необходимости довести до готовности в духовке.

Положить котлетки на тарелки, рядом выложить отварную гречку.

Куриные котлетки на шпажках

Куриный фарш – 600 г
Молоко – 100 мл
Сливочное масло – 50 г
Манная крупа – 50 г
Яйца – 2 шт.
Панировочные сухари – 60 г
Растительное масло – 50 мл
Соль

20 мин

166 ккал

Куриный фарш смешать с молоком, размягченным сливочным маслом, манной крупой, 1 яйцом и солью, все хорошо перемешать, дать немного постоять.

Из приготовленной массы сформировать котлетки, обвалять в слегка взбитом яйце и панировочных сухарях. Обжарить котлетки на растительном масле с двух сторон до готовности.

При подаче воткнуть в каждую котлетку по деревянной шпажке.

Куриные котлетки с медальонами из картофеля

Лук – 2 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Оливковое масло – 100 мл
Филе куриных бедрышек – 1 кг
Сливки 33 % – 150 г
Тимьян свежий – 4 веточки
Соль, перец
Для гарнира
Картофель – 5 шт.
Сливки 38 % – 150 г
Пармезан – 40 г
Мускатный орех – щепотка
Тимьян сушеный – щепотка
Соль, перец

1 ч

211 ккал

Лук с чесноком произвольно нарезать, слегка обжарить на части оливкового масла в течение 10 минут. Дать остыть и пропустить через мясорубку вместе с куриным филе.

В приготовленный фарш добавить сливки, листочки тимьяна и тщательно вымешать. Посолить и поперчить по вкусу, отбить. Сформировать круглые котлетки по 75 г и обжарить их на оливковом масле. Держать в тепле до подачи.

Приготовить гарнир. Картофель почистить, нарезать кружочками толщиной 0,5 см, выложить в виде веера в форму для запекания, слегка посолить и поперчить. Поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 10 минут. Затем залить смесью сливок, тертого пармезана и специй, поставить обратно в духовку и запекать до золотистого цвета корочки.

Выложить на тарелки запеченный картофель в виде медальонов, рядом положить котлетки.

Перец, фаршированный куриной печенью

Сладкий перец – 2 шт.
Сметана – 100 г
Укроп – 50 г
Помидоры – 80 г
Растительное масло – 20 мл
Соль
Для фарша
Куриная печень – 300 г
Лук – 120 г
Растительное масло – 30 мл
Яйцо – 1 шт.
Мука – 30 г
Соль

1 ч

118 ккал

Приготовить фарш. Печень хорошо промыть, лук нарезать мелкими кубиками и обжарить печень с луком на растительном масле. Переложить смесь из сковороды в чашу блендера, добавить яйцо и измельчить. Посолить и перемешать с мукой.

Сладкий перец разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, промыть. Смазать внутреннюю часть перцев частью сметаны, посыпать половиной измельченного укропа, выложить печеночную массу. Сверху разложить кружочки помидоров.

Уложить перец в смазанный маслом глубокий противень и накрыть фольгой. Запекать при 180 °С в течение 40 минут.

Выложить готовый перец на тарелки, украсить оставшимся укропом и подавать.

Рагу из индейки «Жар-птица»

Филе индейки – 200 г
Сливочное масло – 30 г
Морковь – 40 г
Лук – 40 г
Укроп – 5 г
Петрушка – 5 г
Картофель – 40 г
Картофельное пюре – 400 г
Соль

25 мин

155 ккал

Филе индейки нарезать небольшими кубиками и обжарить на сливочном масле.

Добавить к индейке нарезанные мелкими кубиками морковь и лук, влить немного воды и тушить до мягкости овощей на слабом огне.

Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Укроп и петрушку нарубить.

Добавить в сковороду нарубленные укроп и петрушку, а также тертый картофель. Посолить, перемешать, немного прогреть.

Выложить на тарелки картофельное пюре и индейку в соусе.

Запеканка из индейки с кабачками

Филе индейки – 300 г
Кабачки – 150 г
Оливковое масло – 70 мл
Сливочное масло – 50 г
Шпинат – 180 г
Сливки 33 % – 200 г
Слоеное тесто – 400 г
Петрушка – 10 г
Тертая твердая моцарелла – 200 г
Базилик – 15 г
Соль

45 мин

177 ккал

Индейку нарезать средними ломтиками, кабачки тонкими кружочками. Обжарить то и другое до золотистого цвета на смеси оливкового и сливочного масла.

Шпинат потушить в сливках до загустения, посолить по вкусу.

Размороженное тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Выложить тесто в форму, на него готовый шпинат, далее филе индейки, сверху обжаренные кабачки. Посыпать все тертым сыром и поставить запекаться в духовку при температуре 180 °С на 10–15 минут.

Готовую запеканку немного остудить, нарезать порционными кусочками и украсить базиликом.

Наггетсы из индейки с сырным соусом

Филе индейки – 400 г
Мука – 150 г
Яйца – 4 шт.
Панировочные сухари – 200 г
Пармезан – 150 г
Растительное масло – 300 мл
Петрушка – 10 г
Соль, перец
Для сырного соуса
Сливки 33 % – 200 г
Сметана – 50 г
Сыр дор блю – 180 г
Соль, перец

35 мин + охлаждение

180 ккал

Филе индейки нарезать на средние по размеру кусочки, посолить, поперчить по вкусу. Обвалять в муке, затем во взбитых яйцах, далее в панировочных сухарях, перемешанных с мелко натертым пармезаном. Поместить в холодильник на 15–20 минут.

Обжаривать наггетсы порциями в растительном масле в течение 5–7 минут до золотистого цвета, выложить на бумажные салфетки.

Приготовить соус. В блендер поместить сливки, сметану и сыр дор блю. Взбить до однородной массы, посолить, поперчить по вкусу.

Готовые наггетсы выложить на тарелки, рядом поставить сырный соус в соуснике. Украсить петрушкой.

При приготовлении соуса будьте аккуратнее с солью, так как сыр дор блю довольно соленый. Если вы хотите приготовить не такой насыщенный по вкусу соус, используйте вместо дор блю мягкий козий или творожный сыр.

Рыба и морепродукты

Богатая белком рыба – столь же необходимый для развития ребенка продукт питания, как и мясо, а в чем-то даже более полезный, ведь в рыбе (особенно в морской) содержатся бром, фтор и йод. Вводить рыбу в рацион ребенка можно в возрасте 11 месяцев, но с осторожностью, потому что рыба может вызывать аллергию. Чтобы ребенок не проглотил косточку, до 3 лет нужно готовить блюда из рубленой рыбы: тефтели, котлетки, пудинг, паштет. Да и для детей старшего возраста обязательно тщательно освобождайте каждый кусочек рыбы от костей, чтобы ребенок не поперхнулся. Готовить рыбу для малыша лучше всего на пару или отваривая ее в небольшом количестве воды.

Каким видам рыбы отдать предпочтение, если вы собираетесь готовить для ребенка? Идеальный выбор – морская рыба (в ней мало костей) низкой или средней жирности. Лосось, треска, минтай, хек, путассу, сибас, дорада, тиляпия, а также пресноводный судак – отлично подходят для приготовления блюд для детей. Если малыш плохо кушает, для возбуждения аппетита можно приготовить паштет или бутерброд с соленой сельдью или копченой скумбрией и предложить перед едой. Но такие блюда нужно давать понемногу и не делать их постоянной составляющей меню ребенка, ведь соленое и копченое детям не рекомендуется.

Не бойтесь включать в рацион ребенка, если ему уже исполнилось 3 года, морепродукты, ведь они необыкновенно полезны. По содержанию йода морепродукты превосходят рыбу в 50, а мясо – в 100 раз! Мясо креветок, кальмаров, крабов и раков, а также мидии можно вводить в детское меню небольшими порциями и не чаще, чем 1–2 раза в неделю.

Богатая белком, а также фосфором и калием красная икра – очень полезный для роста ребенка продукт, при условии хорошей переносимости. Икру можно начинать давать также в возрасте 3 лет.

Яйца, фаршированные сайрой

Яйца – 6 шт.
Сайра консервированная – 2 банки
Майонез – 50 г
Огурец – 40 г
Зелень для украшения

30 мин

107 ккал

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам, извлечь желтки. С сайры слить жидкость, размять вилкой. Растереть желтки с рыбой и майонезом. Заполнить половинки белков полученной массой.

Огурец нарезать очень тонкими ломтиками. Свернуть каждый ломтик в виде паруса, с помощью зубочистки или шпажки укрепить на фаршированных яйцах, украсить зеленью.

Суфле из лосося

Филе лосося – 400 г
Лук-шалот – 1 шт.
Стебель сельдерея – 1 шт.
Шалфей – 1 веточка
Яйцо – 1 шт.
Сливки 22 % – 100 мл
Пармезан – 30 г
Оливковое масло – 35 мл
Соль

30 мин
153 ккал

Филе лосося положить в кипящую воду вместе с очищенным луком-шалотом, сельдереем и шалфеем, варить 10 минут, подсолив по вкусу.

Достать рыбу и лук из воды, положить в чашу блендера и взбивать 3–4 минуты, в процессе взбивания добавив яйцо, сливки и тертый пармезан.

Разлить массу по смазанным оливковым маслом формочкам и запекать в духовке в течение 5–7 минут при 180 ˚С. Перед подачей дать остыть.

Рыбный паштет

Филе тиляпии – 150 г
Филе сома – 150 г
Морковь – 2 шт.
Яйцо – 1 шт.
Сливочное масло – 80 г
Маслина без косточки – 2 шт.
Петрушка – 5 г
Соль, перец

35 мин

129 ккал

Рыбу отварить в слегка подсоленной воде в течение 7 минут. Почистить 1 морковь и натереть на мелкой терке. Вторую морковь отварить. Яйцо сварить вкрутую, очистить, охладить и нарезать мелкими кубиками.

Из отваренного рыбного филе удалить косточки, измельчить блендером. Добавить размягченное сливочное масло, яйцо и тертую морковь. Продолжить взбивать до однородности.

Выложить паштет на плоскую тарелку в форме рыбки. Из отварной моркови, очищенной и нарезанной кружочками, выложить чешую.

Маслину разрезать на две части, из одной сделать глазок, из другой – ротик, из листочков петрушки сделать плавники и хвостик рыбки.

Паровое филе «Золотая рыбка» с картофельным пюре

Сибас – 1 шт.
Оливковое масло – 40 мл
Цукини – 200 г
Петрушка – 10 г
Укроп – 10 г
Картофельное пюре – 400 г
Базилик – 10 г
Морковь отварная – 20 г
Соль

18 мин

161 ккал

Разделать сибаса на филе, каждое филе разрезать пополам. Выложить кусочки рыбы на пергамент, полить половиной оливкового масла, подсолить по вкусу. Цукини нарезать тонкими ломтиками, выложить поверх филе в виде чешуи. Готовить на пару 10 минут.

Приготовить соус: зелень измельчить с оставшимся оливковым маслом в блендере.

На теплое картофельное пюре выложить готовое филе в виде рыбки, украсить базиликом, морковкой в виде короны, полить соусом из зелени.

Судак, запеченный в конверте с овощами

Филе судака – 600 г
Сливочное масло – 70 г
Стебли сельдерея – 120 г
Цукини – 150 г
Сладкий перец – 130 г
Тимьян – 3 г
Помидоры черри – 150 г
Петрушка – 20 г
Соль

25 мин

157 ккал

1 На лист фольги сверху положить лист пергамента (бумаги для выпечки). Выложить на пергамент филе судака, сверху разложить кубики сливочного масла, посолить по вкусу.

2 Сельдерей и цукини нарезать на средние ломтики, положить на филе.

3 Нарезать сладкий перец, положить его с тимьяном и целыми помидорами черри поверх остальных овощей.

4 Плотно завернуть в виде конверта. Запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 15–20 минут. Выложить содержимое конверта на тарелки, украсить зеленью петрушки.

Филе судака со шпинатом на картофельном пюре

Филе судака – 6 шт.
Лавровый лист – 1–2 шт.
Картофель – 1 кг
Молоко – 300 мл
Сливочное масло – 200 г
Шпинат свежий – 500 г
Чеснок – 4 зубчика
Укроп – 20 г
Соль, перец
Для соуса
Вяленые помидоры – 100 г
Базилик – 15 г
Оливковое масло – 70 мл

40 мин

167 ккал

Филе судака разрезать на две части и свернуть в виде рулетиков. Скрепить рулетики зубочисткой. В сотейнике довести до кипения воду с солью, перцем и лавровым листом, погрузить в нее рулетики из филе судака и припустить при слабом кипении в течение 10–15 минут.

Одновременно приготовить классическое картофельное пюре.

Шпинат перебрать, промыть и слегка обжарить на сливочном масле с чесноком.

Приготовить соус: вяленые помидоры и листья зеленого базилика измельчить при помощи блендера и смешать с оливковым маслом, солью и перцем.

На тарелку выложить картофельное пюре, на него сверху в центр положить обжаренный шпинат, поверх которого – припущенные рулетики из судака. Вокруг нанести соус из вяленых томатов и украсить свежей зеленью.

Судак в сливочно-горчичном соусе

Филе судака – 480 г
Мука – 50 г
Сливочное масло – 60 г
Сливки 33 % – 400 г
Зерновая горчица – 40 г
Микс зелени – 20 г
Соль
Для гарнира
Брокколи – 200 г
Морковь – 40 г
Оливковое масло – 50 мл
Тимьян – 2 г
Чеснок – 1 зубчик
Овощной бульон – 100 мл
Соль

40 мин

153 ккал

Филе судака посолить, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле на слабом огне.

Залить филе сливками, смешанными с горчицей. Запечь в духовке при 160 ˚С в течение 30 минут.

Приготовить гарнир. Брокколи разобрать на соцветия, морковь нарезать брусочками. Обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока. Влить бульон, варить 1 минуту, посолить по вкусу.

Выложить на тарелки овощной гарнир, сверху положить филе судака и полить соусом со сковороды. Украсить зеленью.

Запеченные помидоры с крабом и сыром «Филадельфия»

Помидоры на ветке – 4 шт. по 170 г
Мясо краба – 200 г
Шнитт-лук – 10 стрелок
Лук-шалот – 1/2 шт.
Розмарин свежий – 1 веточка
Сыр «Филадельфия» – 200 г
Салат корн – 100 г

25 мин

163 ккал

У помидоров срезать верхушки в виде крышечек, аккуратно ложкой извлечь мякоть, измельчить ее.

Отварное крабовое мясо перебрать, освободив от жестких пластинок. Шнитт-лук, шалот и иголочки розмарина очень мелко нарубить.

Смешать томатную мякоть с крабовым мясом, шнитт-луком, шалотом, розмарином и сыром «Филадельфия». Тщательно перемешать и наполнить помидоры сырной массой. Накрыть срезанными крышечками и запекать в духовке 10–12 минут при 170 ˚С.

Креветки в сливочном соусе

Креветки средние без голов – 500 г
Лук-шалот – 40 г
Сливки 35 % – 400 г
Оливковое масло – 40 мл
Зелень – 10 г
Соль

15 мин

155 ккал

Отварные замороженные креветки предварительно разморозить. Почистить, разрезать вдоль пополам, удалив кишечную вену. Лук-шалот очистить и мелко нарубить.

Быстро обжарить креветки вместе с луком на хорошо разогретом оливковом масле.

Добавить сливки и готовить, помешивая, до загустения. Посолить, посыпать рубленой зеленью, выложить на тарелки и подать на стол{ Креветки в сливочном соусе лучше всего подать с картофельным пюре.}.

Тигровые креветки с мини-овощами в легком курином студне

Куриный бульон – 500 мл
Укроп – 25 г
Желатин – 8–10 г
Брокколи – 150 г
Мини-морковь – 8–10 шт.
Помидоры черри – 8–10 шт.
Горошек сладкий стручковый – 30 г
Креветки тигровые – 15 шт.
Салат фризе – 1 шт.
Лимон – 1 шт.
Соль, перец

40 мин + застывание

142 ккал

Куриный бульон посолить и поперчить по вкусу, положить веточку укропа и довести до кипения. Снять с огня, слегка охладить и ввести предварительно замоченный в холодной воде желатин. Размешать до полного растворения. Бульон с желатином прогреть и процедить через мелкое сито. Оставить остывать.

Брокколи разобрать на небольшие соцветия. У мини-морковки удалить ботву. Помидоры черри разрезать пополам. Стручки горошка промыть, обрезать кончики и разрезать пополам.

Креветки освободить от панциря, удалить кишечную вену, отварить в подсоленной воде с частью укропа (3–5 минут). Отдельно в подсоленной воде отварить морковь и брокколи в течение 3–5 минут, за 1 минуту до готовности добавив сладкий горошек. Овощи достать шумовкой, переложить в холодную воду со льдом.

На дно стеклянных бокалов налить небольшое количество куриного бульона, положить часть овощей и креветок, по веточке укропа. Убрать в холодильник для застывания. Когда желе немного застынет, положить оставшиеся овощи и креветки, залив их бульоном с желатином так, чтобы он полностью покрыл все продукты. Вновь поставить в холодильник до полного застывания желе.

Когда желе застынет, подать на стол, украсив листочками фризе и ломтиками лимона.

Мешочки с креветками и кенийской фасолью

Рисовая бумага или листы теста для спринг-роллов – 12 шт.
Креветки салатные очищенные – 300 г
Шнитт-лук – 10 стрелок
Кенийская фасоль – 150 г
Сыр «Филадельфия» – 300 г
Тимьян свежий – 4 веточки
Растительное масло – 300 мл
Имбирь свежий – 5 г
Растительное масло для фритюра

20 мин + замораживание

152 ккал

У кенийской фасоли обрезать кончики, бланшировать 1 минуту в кипящей воде, затем сразу переложить в ледяную воду. С остывшей фасоли слить воду, мелко нарезать. Шнитт-лук мелко нарубить. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке. С веточек тимьяна снять листочки и мелко их нарубить.

Соединить фасоль с креветками, шнитт-луком, имбирем, тимьяном и сыром «Филадельфия», тщательно перемешать.

На каждый лист слегка увлажненной рисовой бумаги выложить комочек креветочной начинки весом около 35–50 г, собрать уголки в пучок и плотно сжать, чтобы получились мешочки.

Поставить мешочки в морозилку на 30 минут. Затем обжарить их в раскаленном растительном масле до золотистого цвета. Подавать сразу после приготовления, чтобы мешочки оставались хрустящими.

Хрустящие крабовые палочки

Лимонный сок – 50 г
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян сухой – щепотка
Сахар – 30 г
Растительное масло – 100 мл
Соевый соус – 60 мл
Крабовые палочки – 20 шт.
Бекон – 20 ломтиков

10 мин + маринование

197 ккал

1 Перемешать выжатый из лимона сок, листочки тимьяна, сахар, часть растительного масла и соевый соус.

2 Очищенные зубчики чеснока мелко нарезать, добавить в маринад.

3 Положить крабовые палочки в маринад на 2 часа.

4 Каждую палочку обернуть ломтиком бекона, скрепить шпажкой или зубочисткой, обжарить на сковороде со всех сторон. Сразу подавать, чтобы бекон остался хрустящим.

Паста и каши

В возрасте 1 года в рацион вашего малыша вводятся каши. Сначала самая нежная и легко усваиваемая – манная, позднее – полезные и вкусные овсяная, рисовая, гречневая, пшенная… Важно помнить, что, в связи с тем, что молоко не любит долгого кипения, для приготовления молочных каш лучше пользоваться крупами быстрого приготовления. Если вы используете цельную крупу, отварите ее сначала в воде, а затем добавьте молоко, доведите до кипения и дайте немного настояться. Вкуснее всего получаются каши, которым дали упреть после варки. Проще всего это сделать, укутав кастрюльку с кашей одеялом. Каши нельзя готовить впрок, поэтому рассчитывайте такое количество крупы и молока, чтобы приготовить одну порцию. Если у вашего малыша аллергия на молоко, для него можно готовить каши на овощном отваре.

Как правило, все малыши любят макаронные изделия (или, как сейчас принято их называть на итальянский манер – пасту), потому что они нейтральные на вкус, мягкие, их легко жевать. Да и форма у пасты самая разная: спиральки, лапша, спагетти (которые так весело накручивать на вилку), ракушки, буковки… А ведь есть еще и цветная паста! Кстати, «отсутствие пользы» в макаронах – это распространенный миф. Богатые углеводами и витаминами группы В макароны (особенно из пшеницы твердых сортов) – прекрасный источник энергии.

Самый простой рецепт – это отварить пасту и сдобрить ее сливочным маслом и тертым сыром или сварить лапшу в молоке. Но если ребенок подрос, можно побаловать его настоящим деликатесом и приготовить вкусное и красивое блюдо – спагетти с куриным филе или с лососем и сливками…

Запеканка из разноцветных макарон

Твердая моцарелла – 200 г
Ветчина – 150 г
Макароны разноцветные – 1 пачка
Сливки 33 % – 300 г
Мускатный орех – щепотка
Тимьян свежий – 4 веточки
Чеснок – 4 зубчика
Помидоры бакинские – 3 шт.
Базилик зеленый – 3 веточки
Соль

45 мин

251 ккал

Моцареллу натереть. Ветчину нарезать тонкой соломкой. Макароны отварить в кипящей воде в течение 15 минут, откинуть на сито, выложить в квадратную или прямоугольную емкость для запекания.

Сливки смешать с моцареллой, тертым мускатным орехом, листочками тимьяна и измельченным чесноком, довести до кипения, измельчить блендером до однородной консистенции, посолить по вкусу и залить этой смесью макароны.

Поставить форму с макаронами в соусе в духовку на 10–15 минут при 180 °С, чтобы смесь загустела. Достать запеканку из духовки, украсить ее кружочками помидоров и нарванными вручную листочками базилика. Увеличить температуру в духовке до 220 °С и запекать блюдо еще 3 минуты.

Паста «Азбука» с куриным филе

Паста в виде буковок – 200 г
Куриное филе – 250 г
Сливочное масло – 30 г
Вода – 70 мл
Сливки 33 % – 200 г
Петрушка – 10 г

20 мин

229 ккал

1 Куриное филе нарезать соломкой, обжарить на сливочном масле. Петрушку мелко нарубить.

2 Пасту отварить до готовности согласно инструкции на упаковке.

3 Добавить в сковороду с курицей воду, сливки, отварную пасту, рубленую петрушку.

4 Сбрызнуть содержимое сковороды маслом, посолить по вкусу, перемешать и выложить на тарелки.

Спагетти с сыром и куриным филе

Спагетти – 400 г
Куриное филе – 200 г
Оливковое масло – 50 мл
Моцарелла – 400 г
Петрушка – 10 г
Куриный бульон – 200 мл
Сливочное масло – 50 г
Соль

15 мин

238 ккал

Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности. Куриное филе нарезать средними по размеру пластинками, обжарить на оливковом масле.

Моцареллу натереть, петрушку мелко нарубить.

Готовые спагетти выложить на сковороду, добавить куриное филе, натертую моцареллу, куриный бульон и сливочное масло. Немного проварить, добавить рубленую петрушку, перемешать, выложить на тарелки.

Манная каша

Молоко – 1,3 литра
Сливки 33 % – 200 г
Манная крупа – 200 г
Сливочное масло – 40 г
Соль, сахар

20 мин

296 ккал

В кастрюльке-ковшике на 1,5 литра с тефлоновым покрытием вскипятить молоко и сливки на среднем огне. Перелить временно в другую кастрюльку. Удалить из ковшика образовавшийся нагар. Перелить молоко и сливки обратно.

Добавить соль и сахар по вкусу. Тонкой струйкой, непрерывно помешивая, всыпать манную крупу. Довести до кипения, варить 5–7 минут. Добавить масло и дать остыть до желаемой температуры.

Если при помешивании чувствуется, что каша на дне кастрюльки пригорает, нужно повторить процедуру с переливанием.

Котлетки из гречки

Сладкий перец – 80 г
Зелень петрушки – 20 г
Готовая гречка – 400 г
Яйца – 2 шт.
Сливки 33 % – 50 г
Мука – 60 г
Растительное масло – 80 мл
Сметана – 100 г
Соль

12 мин

289 ккал

Сладкий перец нарезать очень мелкими кубиками. Петрушку мелко нарубить.

Готовую сваренную гречку смешать с сырыми яйцами, добавить сливки, муку, зелень, перец, посолить по вкусу, перемешать.

Сформировать из приготовленной смеси оладьи, обжарить их на растительном масле с двух сторон до хрустящей корочки. Подать со сметаной.

«Каша из топора» (пшенная с тыквой и медом)

Пшено – 200 г
Вода – 200 мл
Тыква – 120 г
Молоко – 400 мл
Мед – 70 г
Орешки ассорти – 20 г

 30 мин

 294 ккал

Пшено перебрать и хорошо промыть, залить водой, добавить нарезанную небольшими кубиками тыкву, варить 15 минут.

Добавить в кашу молоко, варить еще 7–10 минут.

Выложить готовую кашу в тарелки, полить медом и посыпать нарубленными орешками.

Пшенная каша с финиками

Пшено – 1 стакан
Молоко – 1,5 стакана
Финики – 15 шт.
Сливочное масло – 15 г
Ванилин – 1 г
Соль

40 мин

301 ккал

Пшено перебрать и хорошо промыть. Молоко довести до кипения, посолить, выложить в него пшено.

Финики промыть, удалить косточки и добавить в кастрюльку к пшену. Варить под закрытой крышкой, периодически перемешивая, в течение 20–30 минут.

Когда каша будет готова, снять с огня, добавить ванилин и сливочное масло, перемешать, накрыть крышкой и дать постоять 10 минут.

Финики очень полезны для детей, а по своим питательным средствам они схожи со злаками. Так как финики очень сладкие, при варке каши нет необходимости дополнительно добавлять сахар или мед.

Гурьевская каша с малиной, голубикой и орехами

Сахар – 125 г
Вода – 100 мл
Яичные белки – 4 шт.
Молоко – 800 мл
Сливочное масло – 40 г
Ванилин – 3 г
Манная крупа – 200 г
Грецкие орехи очищенные – 40 г
Малина замороженная – 30 г
Тростниковый сахар – 10 г
Голубика замороженная – 20 г
Соль

50 мин

317 ккал

Из 50 г сахара и воды сварить сироп.

Яичные белки взбить со щепоткой соли до устойчивой пены. Затем, не прекращая взбивание, ввести в них горячий сахарный сироп и взбивать, пока смесь слегка не остынет (она должна оставаться теплой).

В молоко положить соль, оставшийся сахар, сливочное масло и ванилин, довести до кипения. При непрерывном помешивании всыпать манную крупу и варить в течение 7–10 минут, не прекращая мешать ложкой или венчиком.

В готовую кашу медленно, сверху вниз, вмешать взбитые белки, затем подмешать орехи и ягоды.

Полученную массу выложить в керамическую форму, смазанную сливочным маслом, посыпать сверху тростниковым сахаром и поставить запекаться в духовку при 180 °C приблизительно на 20 минут.

Достать форму с кашей, слегка остудить и разложить на тарелки{ Отдельно к каше можно подать кисель или варенье со сметаной.}. Украсить ягодами голубики.

Выпечка и сладкое

Все малыши любят сладкое. Да, диетологи предупреждают о вреде большого количества сахарозы в рационе ребенка. Но, во-первых, так хочется побаловать малыша тем, что заставляет его жмуриться от удовольствия, а во-вторых, если соблюдать меру и не давать сладости каждый день (и уж тем более – несколько раз в день!), а сделать сладкий десерт «праздничным», приготовленным к какому-то особому случаю, то большого вреда от этого не будет. Пищевые привычки у детей формируются до 5 лет. Если малыша не приучать к сладкому до этого возраста, впоследствии сладкоежкой он не станет, но пробовать хрустящее печенье, ароматное желе или нежный пудинг, приготовленный мамой, он будет всегда с большим удовольствием.

Даже если обычно вы не любите заниматься выпечкой – ведь это наиболее трудоемкие кулинарные приемы и операции – для любимого чада наверняка сделаете исключение и приготовите минипиццу, кексы или пирожки по рецептам, которые мы вам предлагаем. Вспомните свое детство! Чудесный запах свежей бабушкиной или маминой выпечки остался в вашей памяти навсегда… Пусть и у вашего малыша будут такие же прекрасные воспоминания.

Мини-пицца с ветчиной «Солнышко»

Помидоры в собственном соку – 150 г
Ветчина – 60 г
Моцарелла – 150 г
Сладкий перец – 1 шт.
Помидоры черри – 4 шт.
Оливки без косточек – 4 шт.
Петрушка – 5 г
Соль
Для теста
Вода – 150–200 мл
Соль – 5 г
Оливковое масло – 10 мл
Мука – 200 г

25 мин + расстойка

288 ккал

Приготовить тесто. В теплой воде растворить соль, добавить оливковое масло и, помешивая, постепенно всыпать муку. Как следует вымешать, сформовать в виде шара, накрыть плёнкой и оставить на 2–3 часа при комнатной температуре.

Приготовить томатный соус: помидоры в собственном соку измельчить в блендере до однородности, посолить по вкусу.

Раскатать тесто небольшими кружками, разложить их на противне, смазать томатным соусом, добавить нарезанную соломкой ветчину, посыпать натертой моцареллой, украсить ломтиками сладкого перца, разрезанными пополам помидорами черри и нарезанными кружочками оливками.

Выпекать в духовке 7–10 минут при 180 °С. Готовые мини-пиццы выложить на тарелки и украсить петрушкой.

Мини-пицца с осьминожками и помидорами черри

Мини-осьминоги свежемороженые – 1 кг
Душистый перец молотый – щепотка
Помидоры черри – 500 г
Моцарелла – 500 г
Оливковое масло – 50 мл
Базилик зеленый – 20 г
Соль, перец
Для теста
Мука – 300 г
Вода – 185 мл
Соль – 7 г
Сахар – 15 г
Оливковое масло – 20 мл
Дрожжи (сухие французские) – 4 г
Для соуса
Оливковое масло – 70 мл
Лук-порей – 100 г
Морковь – 1 шт.
Чеснок – 6 зубчиков
Белое сухое вино – 150 мл
Помидоры в собственном соку – 500 г
Пармезан – 50 г
Соль, перец

1 ч + расстойка

279 ккал

Приготовить тесто. Муку просеять на стол, сделать воронку и влить в нее воду комнатной температуры. Добавить соль, сахар, оливковое масло и дрожжи, начать аккуратно замешивать тесто, понемногу собирая муку с краев воронки. Затем обвалять тесто в муке, накрыть полотенцем и оставить его отдыхать на 30–40 минут.

Приготовить соус. В сотейнике разогреть оливковое масло и обжарить на нем произвольно нарезанные лук-порей, морковь и чеснок. Влить белое вино, слегка пропарить, добавить очищенные помидоры в собственном соку. Томить при слабом кипении 20–30

минут с добавлением соли и перца, затем протереть через сито с крупной решеткой или измельчить при помощи блендера. Готовый соус охладить.

Осьминогов разморозить и отварить в подсоленной воде с душистым перцем до готовности (пока они не станут мягкими), а затем охладить в воде со льдом. Помидоры черри помыть и разрезать пополам. Моцареллу также нарезать на половинки. Листья базилика нарвать руками.

Тесто раскатать в тонкие круглые лепешки диаметром 10–15 см, сверху смазать томатным соусом, разложить листья базилика, осьминогов и половинки черри, сверху положить кусочки моцареллы, посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, присыпать тертым пармезаном и поставить запекаться в духовку при 180 °С на 10–15 минут.

Готовую пиццу разрезать ножом на несколько частей и украсить базиликом.

Слоеные пирожки с овощами, сыром и телятиной

Цукини – 200 г
Сладкий перец – 180 г
Лук-порей – 120 г
Стебли сельдерея – 150 г
Телячья вырезка – 400 г
Моцарелла – 150 г
Оливковое масло – 50 мл
Сливочное масло – 50 г
Слоеное тесто замороженное – 500 г
Яйца – 3 шт.
Соль

35 мин

321 ккал

Все овощи нарезать средней соломкой, телятину – брусочками. Моцареллу натереть.

Обжарить овощи на смеси оливкового и сливочного масла до золотистого цвета. Добавить телятину и жарить еще 5–7 минут. Посолить по вкусу.

Размороженное слоеное тесто раскатать и разрезать на квадраты. На одну половину каждого квадрата выложить овощи с мясом и тертую моцареллу. Сложить, аккуратно защипать края, смазать взбитым яйцом и поставить в духовку, разогретую до 180 ˚С, на 10–15 минут.

Маффины с орехами и абрикосами

Мука – 250 г
Разрыхлитель – 10 г
Грецкие орехи – 150 г
Спелые, но твердые абрикосы – 180 г
Яйца – 3 шт.
Сахар – 200 г
Ванильный сахар – 10 г
Растительное масло – 120 мл
Кислое молоко или простокваша – 180 мл

35 мин

296 ккал

Смешать муку, разрыхлитель, измельченные грецкие орехи и нарезанные мелкими кубиками абрикосы.

В другой миске смешать яйца с сахаром и ванильным сахаром, добавить растительное масло и кислое молоко, хорошо перемешать.

Вылить яично-молочную смесь в муку и перемешать до однородности.

Заполнить приготовленным тестом формочки для кексов на 3/4, выпекать 20–25 минут при температуре 180 °C.

Банановый пирог

Мука – 250 г
Разрыхлитель – 30 г
Сливочное масло – 160 г
Яйцо – 1 шт.
Сахар – 150 г
Сметана – 125 г
Ванилин – щепотка
Бананы – 2–3 шт.
Для карамели
Сливочное масло – 60 г
Сахар – 100 г

1 ч + охлаждение

289 ккал

В глубокую миску высыпать муку, добавить разрыхлитель, перемешать. Охлажденное сливочное масло натереть на терке, добавить к муке и растереть руками в мелкую крошку.

В отдельной миске взбить яйцо и сахар. Добавить сметану, перемешать. Полученную массу влить в миску с мукой, добавить ванилин и замесить тесто. Убрать его в холодильник на 30–40 минут.

Приготовить карамель: поставить форму для выпечки на огонь, выложить в нее сливочное масло, растопить. Всыпать сахар, перемешать, растопить и поджаривать, пока карамель не станет светло-коричневого цвета.

Бананы очистить, нарезать кружочками. Снять форму с карамелью с огня, выложить в нее кусочки бананов, заполняя всю площадь дна. Достать тесто из холодильника, раскатать корж диаметром немного больше формы. Выложить поверх бананов и аккуратно закрепить края теста. Выпекать пирог 20–30 минут при 180 °C.

Доставать пирог из формы нужно пока он горячий, осторожно перевернув его, так, чтобы бананы

оказались сверху. Дополнительно пирог можно украсить кунжутом, дольками апельсина или мандарина.

Вишневая шарлотка с мороженым

Вишня консервированная без косточек – 1 кг
Сухари панировочные – 270 г
Сахарная пудра – 300 г
Мороженое – 400 г
Сливочное масло для смазывания формы
Для теста
Сливочное масло – 150 г
Сахар – 100 г
Яйца – 4 шт.
Мука – 150 г
Ванилин – 5 г
Разрыхлитель – 5 г

1 ч 15 мин

30 ккал

Консервированные ягоды откинуть на дуршлаг. Смешать вишню с 200 г панировочных сухарей и временно отставить.

Приготовить тесто. Сливочное масло растереть с сахаром, добавить яйца, муку, ванилин и разрыхлитель, вымешать однородное тесто.

Духовку нагреть до 180 °С. Форму для выпечки смазать маслом, посыпать оставшимися панировочными сухарями и выложить в нее половину теста. Сверху распределить ягоды и закрыть их оставшимся тестом. Выпекать в течение 60–70 минут, затем достать и остудить.

Перед подачей на стол посыпать пирог сахарной пудрой. Разрезать на порции, дополнить каждую шариком мороженого{ Аппетитная теплая шарлотка с мороженым станет отличным десертом для воскресного обеда всей семьей.}.

Тарталетки с творожным кремом и свежими ягодами

Клубника свежая – 100 г
Малина свежая – 70 г
Голубика или ежевика – 70 г
Сахарная пудра – 30 г
Сливочное масло для смазывания формочек
Для крема
Творог – 300 г
Сахар или сахарная пудра – 100 г
Сметана – 100 г
Для теста
Мука – 260 г
Сливочное масло – 200 г
Соль – щепотка
Сахар – 1 стакан
Сода – на кончике ножа
Вода – 55 мл

45 мин

281 ккал

Приготовить крем. Деревенский творог протереть через сито, добавить сахар или сахарную пудру и сметану, хорошо вымешать до однородности. Полученную массу убрать в холодильник.

Приготовить тесто. Муку смешать с размягченным сливочным маслом, солью, сахаром, содой и холодной водой. Тесто хорошо вымешать и убрать его в холодильник.

Формочки для тарталеток смазать сливочным маслом и наполнить песочным тестом, разравнивая пальцами, тонким слоем по всей поверхности, формируя бортики. Поставить формочки в духовку, разогретую до 180 ˚С, на 15–20 минут, после чего достать и охладить. Когда формочки остынут, вынуть из них тарталетки.

Готовые тарталетки наполнить творожным кремом, сверху уложить свежие ягоды и посыпать сахарной пудрой.

Медовое печенье

Сливочное масло – 75 г
Мед – 70 г
Сахар – 150 г
Сметана – 125 г
Мука – 250 г
Сода – 1/4 ч. л.
Ванилин – 2 г
Сахарная пудра для посыпки

25 мин

313 ккал

Растопить в кастрюле сливочное масло, добавить мед и сахар, перемешать.

Соединить приготовленную смесь со сметаной, перемешать. Всыпать муку и соду, хорошо вымешать, добавив в конце ванилин. Должно получиться гладкое тесто.

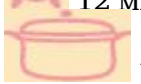
Скатать из теста небольшие шарики, сплющить их в лепешки и выложить на смазанный маслом и присыпанный мукой противень.

Выпекать 15 минут при 180 °C. Готовое печенье посыпать сахарной пудрой.

Фруктово-ягодное желе с мятой

Сок (фруктовый или ягодный) – 300 мл
Вода – 300 мл
Сахар – 70 г
Лайм – 1 шт.
Мята свежая – 30 г
Желатин – 10 г
Персики консервированные – 1 банка
Виноград черный – 150 г
Клубника свежая – 200 г
Малина свежемороженая – 100 г
Сок – 500

12 мин + застывание


187 ккал

Фруктовый сок (клубничный, вишневый и т. п.) смешать с водой и сахаром, довести до кипения с добавлением выжатого из лайма сока и части листьев мяты, а также предварительно замоченного в холодной воде желатина. Хорошо размешать и процедить, охладить.

Фрукты и ягоды (персики, виноград, клубнику{ Вместо винограда можно взять черную смородину, только в меньшем количестве (100 г), а консервированные персики заменить абрикосами.}) промыть и выложить в стеклянные бокалы или креманки вместе с листьями свежей мяты, залить частью желе и поставить в холодильник для застывания.

Когда желе застынет, залить оставшейся частью желе и снова убрать застывать в холодильник.

Фруктовый салат в апельсине

Манго – 1 шт.
Клубника свежая – 6 шт.
Виноград красный крупный без косточек – 10 шт.
Яблоки – 2 шт.
Мята свежая – 3 веточки
Апельсины – 6 шт.
Мед – 100 г
Лимонный сок – 10 мл
Сливки 38 % – 150 г

15 мин

156 ккал

Мякоть спелого манго нарезать мелкими кубиками. Клубнику нарезать произвольно. Виноградины разрезать на четвертинки, очищенные яблоки нарезать мелко. Листочки мяты нарубить.

У каждого апельсина срезать верхушку и извлечь с помощью ножа и столовой ложки мякоть.

Все фрукты перемешать, заправить мятой, медом и лимонным соком, перемешать и наполнить апельсины.

Сливки взбить миксером в крепкую пену, украсить салат сверху.

Лукошко из дыни с ягодами и мороженым

Дыни круглые – 2 шт.
Клубника свежая – 150 г
Малина свежая – 100 г
Голубика свежая – 100 г
Мороженое ванильное – 1 кг
Сироп фруктовый или ягодный – 100 мл
Мята свежая – 15 г

10 мин

141 ккал

Небольшие дыни разрезать пополам, очистить от сердцевины с семенами, при помощи маленькой ложки или ложки для мороженого вырезать мякоть в виде шариков. Стенки дыни очистить от оставшейся мякотии, перевернув, положить дыню на салфетку, чтобы стекла лишняя жидкость.

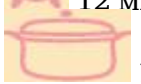
Шарики из мякоти дыни смешать со свежими ягодами{ Можно использовать любое сочетание свежих ягод на ваш вкус.} и положить в каждую половинку дыни. Сверху положить шарики мороженого, полить любым фруктовым или ягодным сиропом и украсить листьями свежей мяты.

Подать каждое «лукошко» на тарелке с чайной ложкой.

Банановый мусс с тертым шоколадом

Бананы – 2 шт.
Сахарная пудра – 30 г
Сливки 33 % – 300 г
Желатин листовой – 3 г
Шоколад сливочный – 50 г
Мята свежая – 6 г

12 мин + охлаждение


159 ккал

Бананы очистить, измельчить блендером, добавить взбитые с сахарной пудрой сливки.

Желатин замочить в воде на 5 минут, слить воду, слегка отжать и расплавить. Перемешать с банановой массой.

Разлить мусс по креманкам и убрать в холодильник на 3 часа.

При подаче посыпать тертым шоколадом и украсить листочками мяты.

Яблочный пудинг с малиновым соусом

Яблоки – 800 г
Сливочное масло – 150 г
Сахар – 100 г
Лимон – 50 г
Сода – 10 г
Молоко – 180 г
Яйца – 2 шт.
Мука – 120 г
Панировочные сухари – 50 г
Малина свежая – 200 г

45 мин

238 ккал

Яблоки помыть, снять кожуру, разрезать на 4–8 частей и удалить сердцевину. Кусочки яблок обжарить на сковороде с небольшим количеством сливочного масла.

В отдельной посуде смешать до однородности сахар, гашенную выжатым из лимона соком соду, 100 г масла, теплое молоко, взбитые яйца и муку. Добавить в тесто обжаренные яблоки.

Форму для запекания смазать сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями. Выложить в нее тесто. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около получаса.

Малину протереть через сито в сотейник, проварить 2–3 минуты. Добавить оставшееся сливочное масло и довести до загустения в течение еще 2–3 минут.

Готовый пудинг выложить на тарелку и полить малиновым соусом.

Грушевое суфле

Груши «конференц» – 1 кг
Малина свежая – 250 г
Яичные белки – 4 шт.
Сахарная пудра – 100 г
Сливочное масло – 150 г
Мята свежая – 10 г

40 мин

121 ккал

Груши очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть нарезать ломтиками. Залить стаканом воды, варить на слабом огне до мягкости, откинуть на сито.

Малину промыть, обсушить. Ломтики груш и малину взбить в блендере в пюре, затем протереть через сито.

Белки взбить в крепкую пену. Продолжая взбивать, добавить 40 г сахарной пудры, затем аккуратно подмешать грушевое пюре.

Формочки смазать сливочным маслом, обсыпать сахарной пудрой (30 г), выложить суфле. Запекать в нагретой до 200 °С духовке 7–10 минут (суфле должно подняться, а сверху образуется светло-коричневая корочка).

Горячее суфле посыпать оставшейся сахарной пудрой, украсить малиной, мятой и подавать.

Конвертики с ягодным соусом

Яйца – 2 шт.
Мука – 100 г
Молоко – 500 мл
Соль – 3 г
Сахар – 15 г
Растительное масло – 20 г
Для соуса
Ягоды свежие – 100 г
Сахар – 20 г
Вода – 100 мл

18 мин

233 ккал

Приготовить ягодный соус. Свежие или свежемороженые ягоды проварить в сахарном сиропе 1–2 минуты.

Смешать яйца, муку и молоко, чтобы не было комочков. Добавить соль и сахар. Смазывая сковороду растительным маслом, испечь из приготовленного теста блинчики.

Выложить каждый блинчик на тарелку, сложить конвертиком и полить теплым ягодным соусом.

Ванильный крем

Желатин – 12 г
Яичные желтки – 2 шт.
Сахар – 100 г
Молоко – 200 мл
Ванильный сахар – 5 г
Густая сметана – 250 г
Арбуз – 50 г
Дыня – 50 г
Папайя – 50 г

35 мин + застывание

208 ккал

Желатин замочить в небольшом количестве воды на 20 минут. Желтки растереть с сахаром, залить теплым молоком и варить на слабом огне, помешивая, до загустения. Добавить разбухший желатин и ванильный сахар, немного проварить и дать остыть.

Холодную сметану взбить до густой пены и, продолжая взбивать, влить тонкой струйкой молочно-яичную смесь. Разлить готовую массу по формочкам и поставить в холодильник для застывания.

Перед подачей каждую формочку погрузить на несколько секунд в горячую воду и перевернуть крем на тарелку. Сверху украсить кубиками из мякоти арбуза, дыни и папайи.

Бабушкины вареники с вишней и ягодным киселем

Вишня – 500 г
Сахар – 150–200 г
Сливочное масло – 100 г
Для киселя
Вода – 500 мл
Сахар – 75 г
Земляника – 200 г
Черная смородина – 100 г
Черника или голубика – 100 г
Крахмал – 40–50 г
Для теста
Мука – 300 г
Молоко – 60 мл
Яйца – 2 шт.
Топленое масло – 50 г
Соль

50 мин

221 ккал

Сварить кисель. Воду с сахаром довести до кипения, положить ягоды и проварить с добавлением крахмала, разведенного в холодной воде. Готовый кисель снять с огня и остудить.

Свежую или свежемороженую вишню без косточек пересыпать сахаром и убрать в холодильник.

Приготовить тесто. 200 г муки смешать с теплым молоком, яйцами, солью и небольшим количеством топленого сливочного масла. Замешать крутое тесто, периодически подпыляя оставшейся мукой. Накрыть его плотным полотенцем или пленкой и оставить отдохнуть на 20–30 минут.

Нарезать тесто на части, придать круглую форму и тонко раскатать. Из раскатанного пласта при помощи кружки или другой выемки вырезать кружочки, в середину которых положить вишню, смешанную с сахаром. Края теста смазать яйцом и соединить, плотно защипывая.

Подготовленные вареники положить в кипящую подсоленную

воду и варить 15 минут. Достать вареники шумовкой, выложить на тарелки, смазать сливочным маслом и подать на стол вместе с ягодным киселем.

Кисель можно сварить из любых ягод на ваш вкус и подать к вареникам отдельно в бокале или налить непосредственно в тарелку с варениками.

Домашнее мороженое

Клубника – 25 г
Сливки 30 % – 125 г
Сгущенное молоко – 125 мл
Сок лимона – 10 мл
Орехи любые – 20 г
Шоколадная крошка – 40 г

20 мин + охлаждение

220 ккал

Очищенные ягоды клубники размять вилкой. Охлажденные сливки взбивать миксером до тех пор, пока они не станут густеть. Добавить сгущенное молоко, перемешать. Положить клубнику, влить лимонный сок, перемешать

Вылить полученную массу в форму и убрать в морозильник на 2 часа. Достать, хорошо перемешать и убрать обратно в морозильник на 8 часов.

Подавать мороженое, посыпав его сверху измельченными орешками и тертым шоколадом.

Наполнитель можно использовать любой: фрукты или ягоды, которые любит ваш ребенок. Дополнительно можно украсить мороженое ягодами клубники.

Напитки

Помимо питательных веществ детский организм постоянно нуждается в жидкости, поэтому к каждому приему пищи нужно добавлять какойлибо напиток. На завтрак лучше всего давать молоко или некрепкий чай; в обед, кроме супа, – кисель, сок или компот; на полдник – любые молочные напитки, фруктовый чай; на ужин – молоко, кефир или кисель. Очень полезны компоты и морсы, приготовленные летом из сезонных фруктов и ягод, а зимой – из сухофруктов. Выбирая напиток ребенку, старайтесь избегать готовых соков и нектаров с добавлением сахара, а когда готовите напиток сами – добавляйте сахар с осторожностью. Многие фрукты и ягоды сами по себе достаточно сладкие, и дополнительная порция сахара просто не требуется.

В последнем разделе нашей книги мы приводим несколько рецептов напитков, которые отличаются от обычных, повседневных, и вызовут настоящий восторг у вашего ребенка. Эти коктейли можно подать в качестве десерта для воскресного обеда или угостить ими приглашенных на детский праздник друзей вашего малыша. Попробовав их, даже взрослые не останутся равнодушными…

Ласси с лесными ягодами

Имбирь свежий – 1 маленький корень
Ежевика свежая – 8 шт.
Клубника свежая – 8 шт.
Малина свежая – 15 шт.
Мята свежая – 5 веточек
Йогурт натуральный – 1 л
Мед жидкий – 70 г
Лед – 10 кубиков

8 мин

87 ккал

Имбирь почистить и произвольно нарезать. Ягоды перебрать, промыть. С веточек мяты оборвать листочки.

Соединить все ингридиенты напитка в блендере и измельчать в течение трех минут.

Перелить ласси в бокалы и сразу подавать, пока напиток не нагрелся.

Теплый вишневый кисель с ванильным пломбиром

Вишня свежая – 2 кг
Сахар – 300 г
Апельсин (цедра) – 1 шт.
Вода – 1,5–2 л
Корица – 1 палочка
Бадьян – 1 звездочка
Крахмал – 30 г
Ванильный пломбир – 400 г

20 мин + подготовка

129 ккал

Вишню освободить от косточек, засыпать сахаром и дать постоять 3 часа.

С апельсина стереть цедру. Поставить кастрюлю с вишней на огонь, добавив воду, цедру и специи, варить на среднем огне в течение 30–40 минут. Крахмал развести в 3 ст. л. воды.

Снять кастрюлю с огня и загустить ее содержимое крахмалом. Поставить на слабый огонь и, непрерывно помешивая, довести до легкого кипения, после чего сразу снять с огня. Дать немного остыть.

Теплый кисель налить в бокалы и дополнить шариком ванильного пломбира.

Коктейль из персика и апельсина

Апельсины – 2 шт.
Персики – 4 шт.
Сахар – 30 г
Натуральный йогурт – 400 г
Кубики льда (по желанию)

10 мин

79 ккал

Апельсины очистить от кожуры и пленок, разобрать на дольки. Персики (свежие или консервированные) нарезать небольшими кусочками.

В блендере взбить фрукты с сахаром и йогуртом, перелить в кувшин, добавить лед и перемешать.

Разлить коктейль по бокалам и сразу подать к столу.

Коктейль с клубникой и бананом

Клубника – 300 г
Банан – 1 шт.
Молоко – 1 л
Ванильное мороженое – 250 г

10 мин

110 ккал

Клубнику перебрать, удалить плодоножки. Банан очистить, нарезать произвольно.

Выложить клубнику и кусочки банана в чашу блендера, добавить молоко и мороженое, взбить на большой скорости до образования пены.

Разлить коктейль по бокалам и сразу подавать.

Банан для приготовления коктейля выбирайте самый спелый, но без темных пятен. Вместо свежей клубники можно использовать замороженную.

Коктейль с мороженым и тыквой

Бананы – 2 шт.
Тыква (мякоть) – 200 г
Ванильное мороженое – 300 г
Свежевыжатый апельсиновый сок – 300 мл
Взбитые сливки – 4 ст. л.
Корица молотая – щепотка

12 мин

125 ккал

Бананы очистить и вместе с тыквой нарезать на кусочки.

Поместить бананы и тыкву в чашу блендера, добавить мороженое и апельсиновый сок. Взбить до образования пены.

Разлить коктейль по бокалам, выложить сверху сливки и посыпать корицей. Сразу подавать.

Коктейль абрикосовый

Абрикосы консервированные – 8 шт.
Молоко – 200 мл
Лимонный сок – 40 мл
Абрикосовый сок – 60 мл
Йогурт натуральный – 200 г
Малина свежая – 20 г
Голубика свежая – 20 г
Мята – 4 листочка

8 мин

78 ккал

Абрикосы измельчить произвольно, добавить молоко, лимонный и абрикосовый сок, йогурт, все хорошо взбить в блендере.

Разлить коктейль по бокалам, украсить свежими ягодами малины и голубики, а также листочками мяты.